

野菜パッキリ！！

冬野菜の白みそ煮



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、日本酒（分量外大さじ1）に浸す。里芋は皮をむき、一口大に切り、大根、人参は小さめの乱切り、白菜は1cm幅に、白ねぎは斜め薄切り、小松菜は2cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだし汁と①の具材を入れて煮る。
- ③具材がやわらかくなったらAを加えて煮る。ひと煮立ちしたら器に盛る。

※好みで柚子の皮のせん切りやすりおろしを添えてもおいしい。

材料（2人分）	めやす	分量
豚肉		60g
里芋	2個	50g
大根	2cm強	60g
人参	3cm	30g
白菜	1/2枚	60g
白ねぎ	1/2本	50g
小松菜	1/7束	40g
本しめじ	小1/2パック	40g
だし		250ml
A	白みそ	大さじ1強 225g
	みりん	大さじ1/2 9g
	しょうゆ	小さじ1/2 3g

栄養成分（1人分）

エネルギー	166kcal
たんぱく質	10g
脂質	5.1g
炭水化物	20.5g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	140g

野菜は1日5皿食べよう！ 1・2・2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成
 （令和2年10月作成）