

汁物 n-14

冬瓜のさっぱり汁



MEMO



材 料	分量 (g)
豚もも肉	10.00
冬瓜	30.00
にんじん	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	100.00
〔しょうゆ(淡口)	2.30
〔食塩	0.40

エネルギー (kcal)	28
たんぱく質 (g)	2.5
脂質 (g)	1
カルシウム (mg)	11
鉄 (mg)	0.2
VA (µg)	91
VB(mg)	0.09
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	0.8
食物繊維 (g)	0.6

作り方

にんじん・冬瓜はいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
だし汁で豚肉・にんじん・冬瓜を順に煮る。
調味する。
ねぎを入れる。

