汁物 n-38

# 野菜スープ（豚肉入り）

| 材　料 | 分量（g） |
|---|---|
| 豚肩肉 | 15.00 |
| たまねぎ | 10.00 |
| もやし | 20.00 |
| にんじん | 10.00 |
| ねぎ | 5.00 |
| 煮干 | 2.00 |
| 水 | 130.00 |
| 食塩 | 0.20 |
| しょうゆ（淡口） | 4.00 |
| こしょう | 0.02 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー（kcal） | 47 |
| たんぱく質（g） | 3.7 |
| 脂質（g） | 2.2 |
| カルシウム(mg) | 13 |
| 鉄（mg） | 0.2 |
| VA（μg） | 167 |
| VB(mg) | 0.12 |
| VB2（mg） | 0.04 |
| 塩分(g) | 0.8 |
| 食物繊維（g） | 0.9 |

## 作り方

① たまねぎ･にんじんは短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。もやしは3cm位に切る。

② スープで豚肉，にんじん，たまねぎ，もやしの順に煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

MEMO