

ヘルスマイトさん おすすめレシピ



そうめん入り野菜たっぷりみそ汁



材料 (2人分)

大根	50g
玉ねぎ	40g
しいたけ	小 1 個
にんじん	20g
ほうれん草	1 束
豚薄切り肉	40g
そうめん	1 把
小ねぎ	適量
みそ	大さじ 2 ² / ₃
だし汁	4 カップ

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、大根、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁と野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込み、あくをすくう。
3. みそを溶き入れて、ひと煮立ちしたらそうめんを入れ、しばらく煮る。
4. 火を止め、小口切りにした小ねぎを散らす。

野菜は家にある好きな野菜を入れてアレンジしましょう。
野菜の量や種類をお好みで増やすとさらに good ♪