

野菜たっぷり辛味噌鍋



材料 【2人分】

キャベツ	大1枚
にら	1束
トマト	1個
もやし	1袋
豆腐	1/2丁
豚ばら肉	200g
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
みそ	大さじ4
オイスターソース	小さじ1
水	700cc
すりごま・ラー油	適量

1人分の栄養価



エネルギー

423 kcal



塩分

5.5 g

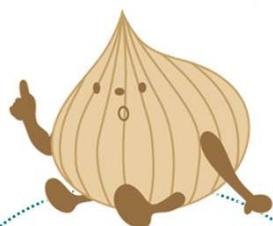
野菜量

280 g

*鍋つゆ含む

作り方

- 1) キャベツ・にらはざく切り、トマトはくし形に切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋にごま油・豆板醤を入れて弱火で炒め、みそ・オイスターソース・水を加えてみそを煮溶かす。
- 3) 豚肉・キャベツ・豆腐・もやし・トマト・にらを順に加えて火を通す。
- 4) 仕上げにすりごまとラー油をかける。



対象：
大人向け

Cooking Point

- ・冷蔵庫にあるいろいろな野菜でどうぞ。トマトを入れるとうま味が増します。
- ・家にある調味料で手軽に鍋スープが作れます。すりごまを入れるとこくが出ます。
- ・辛味(豆板醤・ラー油)は好みで加減してください。