

さつき汁

【材料:4 人分】

煮干(だし用)…………… 6g
たけのこ水煮…………… 45g
人参…………… 35g
ふき水煮…………… 35g
豚肉…………… 50g
つきこんにゃく…………… 35g
生揚げ…………… 100g
みそ…………… 35g
冷凍だだちゃ豆…………… 30g
ねぎ…………… 40g



さつき汁は、5月に旬を迎える食材をいれたみそ汁のことをいいます。今回はふきやたけのこの食材が入ったレシピとなります。

【作り方】

- ① 煮干でだしをとっておく。
- ② つきこんにゃく、冷凍だだちゃ豆は下茹でし、他の材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ だし汁に豚肉、人参、こんにゃくを入れ、その後、他の材料を入れて煮る。
- ④ みそを入れて味を調え、だだちゃ豆とねぎを加える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー88Kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.6g 食塩相当量 0.8g