



あうちで作ってみよう!



野菜炒め汁

<材料> 4人分くらい

玉ねぎ	1/3 個 (80g)
にんじん	20g
きゃべつ	2 枚 (80g)
豚肉	60g
炒め油	小さじ1
だし汁	600cc
みそ	大さじ1強 (25g)

《だし汁の作り方》

• 600ccの水に煮干し(腹わたをとる)を入れ、一晩ひたしておく。

または

• 600ccの水に煮干し粉大さじ1を入れる。

野菜炒めがみそ汁の具に変身!
野菜がおいしく食べられちゃいます。

① 野菜を切る

玉ねぎはスライス、きゃべつとにんじんは短冊切りにする。

② 炒める

油を熱した鍋に、豚肉と①の野菜を入れて炒める。

③ 煮る

②の炒めた野菜にだし汁を加え、好みの野菜の固さになるまで煮る。

④ 調味

みそを加えてできあがり。

たのしい おうち時間になりますように ♡