



# 山盛りキャベツの絶品豚汁<塩分控えめ>



## ■材料・分量（2人分）

豚バラ薄切り肉	75 g	< A >	
キャベツ	1/8個 (150 g)	水	1・1/2カップ
にんじん	3 cm (30 g)	「お塩控えめの・ほんだし」	
しょうが	1/4かけ (3 g)		小さじ1
長ねぎ	5cm (10 g)	みそ	大さじ1
	大さじ1	「AJINOMOTO	
		濃口ごま油」	小さじ1

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	214 kcal
●食塩相当量	1.4 g
●野菜摂取量	85 g

## ■作り方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。にんじんは短冊切りにする。しょうがは5mm幅の短冊切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れて焼き色がつき、カサが減るまでしっかり炒める。①のにんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ③ ①の豚肉を加え、肉の色が変わったらA、①のねぎを加えて5分ほど煮て、みそを溶き入れる。

## ■ポイント

だしのうま味で大満足♪しょうがとごま油の風味を効かせ、かつお節をたっぷり使って塩分カットしている「お塩控えめの・ほんだし」を使えば、塩分控えめでもおいしくお召し上がりいただけます☆

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO