



# 野菜を食べよう！

## 千切り野菜と豚バラ肉のすまし汁



材料(4人分)

・にんじん	60g	・黒こしょう	少々
・大根	200g		
・ごぼう	60g		
・さやえんどう	8枚(24g)		
・豚バラ肉	120g		
・ごま油	小さじ2		
・だし汁	600ml		
A	・酒	大さじ3	
	・塩	小さじ1/2	
	・しょうゆ	小さじ1/2	

### 作り方

- ①にんじん、大根は5cm長さの千切りにする。ごぼうは皮を削ぎ5cm長さの千切りにして、水に3分程さらす。さやえんどうは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をしてひと煮立ちしたら、Aを順に加えてさっと煮る。
- ③さやえんどうを添えて黒こしょうをふる。

調理時間  
15分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	184	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	13.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	86	g

おすすめ  
ポイント

豚肉のうまみが加わって、深い味わいです。