

豚汁

材料	(1～2人分)
豚肉	40 g
だいこん	50 g
にんじん	30 g
ごぼう	20 g
さつまいも	50 g
ねぎ	5 g
みそ	18 g (大さじ1)
水	250ml
昆布	3 g (3cm 角程度)



※飯はあらかじめ炊いておく

①

だいこん いちょう切り
にんじん 半月切り
ごぼう ささがき
さつまいも 半月切り
ねぎ 小口切り
豚肉 幅3cm程度

② だいこん、にんじん、ごぼう、さつまいも、昆布、水
材料を鍋に入れて火にかける

③ 沸騰したら、昆布を取り出す
豚肉を加える

④ みその半量を溶き入れる

⑤ 野菜が柔らかくなったら、残りのみそを入れる
味見をして、仕上げる

⑥ 器に盛り、ねぎを散らす

だいこんと水菜のサラダ

材料	(1人分)
だいこん	50 g
水菜	20 g
にんじん	5 g
ドレッシング	適量



だいこん せん切り
にんじん せん切り
水菜 幅3cm程度
盛りつける