

登米の恵み 野菜レシピ



✿ 具だくさん けんちん風みそ汁



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:182kcal
食塩相当量:1.4g カリウム:972mg

・大根	400g	・木綿豆腐	半丁
・にんじん	1本	・しょうが	1片
・小松菜	1束	・ごま油	小さじ2
・ねぎ	1本	・だし汁	800cc
・豚こま切れ肉	100g	・みりん	大さじ2/3
・ぶなしめじ	50g	・みそ	大さじ2

作り方

- ①大根とにんじんは短冊切り、小松菜は3cmの長さにざく切り、ねぎは薄く小口切りにする。豚肉はひと口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②木綿豆腐は手でくずしておき、しょうがは半量ずつすりおろしとせん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、①を固いものから順に炒める。全体に油がまわったらだしを加えてあくを取りながら食材に火が通るまで煮る。
- ④③に豆腐とすりおろししょうが、みりんを加え、最後にみそを溶き入れて火を止める。お椀に盛り付け、せん切りしょうがをのせる。

《ひとくちメモ》

- ◆小松菜は冬が旬の野菜で、寒さにより野菜本来の甘みがさらに増し、葉もやわらかくなって美味しくなります。
また小松菜にはカリウムやカルシウム、鉄、β-カロテン、ビタミンCなどが含まれていて、葉物野菜の中ではアクが少ないため下処理なしで時短に調理できるところも使いやすいポイントです。