

# 登米の恵み 野菜レシピ



## 🌸 きのこの豆乳鍋

### 材 料(4人分)

・豚バラ肉	200g	
・豆腐(木綿・絹お好みで)	1丁	
・しめじ	1パック	
・まいたけ	2パック	
・えのきたけ	1袋	
・豆苗	半袋	
(A) {	だし汁	2カップ
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
・豆乳	1.5カップ	

【1人あたり〔推定値〕】

エネルギー: 319kcal 食塩相当量: 1.4g

### 作り方

- ① 豚肉は6~7cmに、豆腐は一口大に切る。しめじ、まいたけ、えのきたけは食べやすい大きさにほぐす。豆苗は根元を切る。
- ② 鍋に(A)を混ぜ、中火にかける。煮立ったら豆苗以外の①を入れ、きのこがしんなりするまで5~6分煮る。
- ③ 豆苗を加えしんなりしたら豆乳を加え、煮立たせないように弱火で温める。



### 《ひとくちメモ》

◆豆苗をネギや春菊に変えてもおいしく食べられます。

♪ 登米市食生活改善推進員協議会 ♪

令和2年11月発行