



指宿鰹節のレシピ

とん汁

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り).....80g
- 大根.....120g
- にんじん.....40g
- じゃがいも.....1個
- 白菜.....外葉1枚
- 厚揚げ.....1/2枚(40g)
- サラダ油.....小さじ1/2
- だし汁.....3カップ(600ml)
- みそ.....大さじ2強
- 小ねぎ.....4本

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、大根、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ③②にだし汁を加えて火が通るまで加熱し白菜、厚揚げを加える。
- ④火を止めみそを溶き、刻んだねぎを加える。

[1人分の栄養量]エネルギー: 116kcal, 食塩相当量: 1.2g

指宿市健幸レシピ 令和2年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品