

【献立名】

ピリ辛みそ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
みそ	大さじ1.5
キムチ	30 g
めんつゆ	小さじ3
豆腐	70 g
豚肉	85 g
シャケ	85 g
かまぼこ	30 g
人参	40 g
えのき	35 g
しめじ	40 g
しいたけ	30 g
はくさい	60 g
ネギ	30 g
大根	70 g

栄養価（1人分）

野菜の量 305 g

【作り方】

- 1 野菜を切る。
- 2 少し煮込んだだし汁（水とめんつゆ）にみそ、キムチを少し入れ、味つけする。
- 3 切った野菜をきれいに入れて煮込む。
※最初は強火で煮込んで、グツグツなりはじめたら、弱火で煮込む。

