

夏野菜豚汁



材料

・豚肉こま切れ	20~30g
・オクラ	1/2本
・ナス	中の1/6本
・大根	30g
・トマト	中の1/6
・あげ	5g
・顆粒だし	小さじ1/2
・味噌	大さじ1
・水	170cc

作り方

- 1, ナス、大根、トマト、あげは、コロコロサイズに切っておく。
- 2, オクラはゆでてから切って、お椀に入れておく。
- 3, 鍋で豚肉を炒めて、軽く火が通ったらトマト以外の野菜を入れる。
- 4, 野菜がしんなりしてきたら水とかつおだしを入れる。
- 5, 煮立ったらアクを取り、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 6, 味噌を溶き入れる。
- 7, お椀に装う前にトマトを入れる。
- 8, 盛り付けて完成。

夏野菜はビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、豚肉にも疲労回復のビタミンB1が含まれています。食欲がわかないときでも、汁物に沢山の具材が入っているのでおかずとしても食べることができます。