

# 和野菜の豚汁

市販の冷凍食品の和風野菜ミックスを使用すると、手軽に具だくさんの豚汁を作ることができます。

レシピ No

25



材料4人分

冷凍和風野菜ミックス	280g
水	500ml
だしパック	1パック
豚薄切り肉	120g
みそ	大さじ2
七味唐辛子	お好みで

## 作り方

- ①豚肉をひと口大に切る。
- ②鍋に水とだしパックを入れて煮立たせる。
- ③冷凍和風野菜ミックスと、豚肉、みそを加え5~6分煮る。お椀に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。(1人分:104kcal・食塩相当量:1.2g)

大綱白里市  
食生活改善会

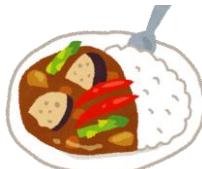
## 野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具だくさんみそ汁



## 野菜をたくさん食べるコツ



冷凍野菜を冷凍庫に常備しておくことで、野菜が少し足りないなど感じる時に、野菜を食べることができます。おいしく食べるためには、パッケージに記載のある解凍方法を参考にしましょう。

発行:大綱白里市食生活改善会(事務局:大綱白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)  
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

