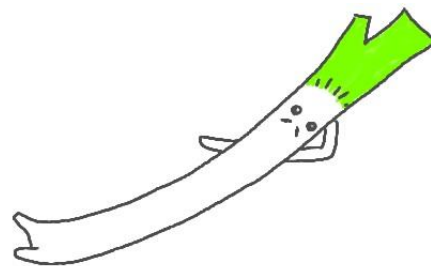


【料理名】

野菜まろやかみそ豆乳鍋

テーマ：野菜



材 料	分 量 (2人分)
白菜 (小)	4分の1
長ネギ	1本
にんじん (中)	3分の1
えのき	1袋
しいたけ (中)	3コ
油揚げ	1枚
豆腐	半丁
豚肩ロース	180g
市販の昆布だし	100ml
みそ	大さじ2
豆乳	200ml

【作り方】

- 鍋の4分の1ほど水を張り、市販昆布だしを入れ、弱火で少しずつ温める。
- すべての材料を食べやすい大きさに切る。
- 鍋が沸騰したら、みそを溶かす。
- みそが溶けたら豆乳を入れ、よくまぜる。
- 白菜の芯やにんじん等火の通りにくいものから鍋に入れていく。
※豚肩ロースは煮過ぎると固くなるので、最後に入れます。
- ふたをして再度沸騰させ、具材が煮えたら完成！

