

【献立名】

## 野菜がたくさんごま豆乳鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
豚肉	60 g
人参	20 g
白菜	140 g
ネギ	40 g
小松菜	20 g
えのき	20 g
しいたけ	30 g
豆腐	1/4
昆布	1 枚
(A)	
ごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
塩	小さじ1/2
豆乳	150 g
醤油	大さじ1

### 【作り方】

- 1 水 200ml 入った鍋に昆布を 1 枚入れ、20 分くらいつけておく。
- 2 その間に材料を食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋から昆布を取り出し、調味料 A を加え混ぜて火にかける。
- 4 沸騰したら、豆乳と醤油を加える。
- 5 豚肉を入れ、次にネギ以外の野菜を入れる。
- 6 最後に豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

