



## ゲンキ レシピ

# 夏の豚汁

○調理時間:10分 ○エネルギー:約180kcal  
○塩分量:2.1g(1人分)

## 具だくさんの汁物で栄養補給

暑さで食欲が落ちてきたときこそ、食事ですっかり栄養を摂ることが夏を健やかに過ごすには大切です。具だくさんのスープや味噌汁なら、食欲がないときでも食べやすいのでおすすめです。温かいままでも、粗熱を取って氷を入れて冷たくしてもOK。



### 材料(2人分)

- 豚薄切り肉…100g
- ミョウガ…2個
- 塩…1つまみ
- トマト…1個
- 青ジソ…2~3枚
- 水…1.5カップ
- ナス…1個
- 味噌…大さじ1.5

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、トマトは皮をむいてくし切りにする。
- ② ナスはヘタを取って縦半分に切ってから薄切りにし、水に漬けてあくを取る。
- ③ ミョウガは薄切りにする。
- ④ 厚手の鍋に豚肉とトマトを入れて炒め、豚肉に火が通ったら水を加え、沸騰したらナスとミョウガを入れて1~2分煮る。
- ⑤ 味噌を溶いて加え、ひと煮立ちさせ、塩を加えてできあがり。
- ⑥ 椀によそい、青ジソの千切りをのせる。青ジソの代わりにネギでも。

### お好みの野菜を加えても



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~