メニューNo： 709751

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

焼き長ねぎとしいたけのみそ汁

調理時間：15分

長ねぎや大根を使った人気の汁物レシピです。

材料

4人分

	長ねぎ	1本(100g)
	豚バラ薄切り肉	50g
	しいたけ	4枚
	大根	4cm(100g)
A	水	3・1/2カップ
A	「ほんだし いりこだし」	小さじ山盛り1
	みそ	大さじ4
	小ねぎの小口切り	少々
	かぼす	1個

作り方

(1)ねぎは3cm長さに切り、豚肉は1cm幅に切る。しいたけは5mm幅の薄切りにし、　大根は短冊切りにする。かぼすはくし形切りにする。

(2)フライパンを熱し、(1)のねぎを並べ入れ、弱火で焼き色をつける。

(3)鍋にAを入れて火にかけ、(2)のねぎ、(1)の豚肉・しいたけ・大根を加えて煮る。

(4)具材に火が通ったら、いったん火を止め、みそを溶き入れる。再び火にかけ、
沸騰直前に火を止める。

(5)器に盛り、小ねぎをふり、(1)のかぼすを添える。

＊食べる直前にかぼすをしぼってお召し上がりください。

栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
100kcal	5.0g	5.6g	8.1g	30mg	0.9mg	3μgRAE	0.2mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.10mg	0.07mg	0.10mg	10mg	9mg	2.0g	2.7g	38g

NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物摂取量	遊離グルタミン酸配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア(100点表示)
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
–	–	–	–	–	–				

使用商品

ほんだしいりこ Ｉ－７　56g

国産いわしをとれて3時間以内に煮て、乾燥させたいりこ粉末を使用したいりこだしの素です。新鮮なので、いりこならではの甘く豊かな香りと、しっかりとしたコクが活きています。

出力日:2019/10/24