

## 夏野菜で具だくさん豚汁

### 【材料 1人分】

|        |        |
|--------|--------|
| 豚こま切れ肉 | 50g    |
| タマネギ   | 1/4 個  |
| ナス     | 1/2 個  |
| ズッキーニ  | 1/4 本  |
| オクラ    | 2 本    |
| シイタケ   | 1 枚    |
| 水      | 250ml  |
| だし昆布   | 適宜     |
| ミニトマト  | 2 個    |
| ミョウガ   | 1/2 本  |
| 青シソ    | 1 枚    |
| 味噌     | 20g 程度 |

### 【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ミョウガは小口切り、青シソは千切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、だし昆布を入れて火をつけて沸騰する前に取り出す。
- ④ ③に固い野菜から煮始め、適宜に切った豚肉も加えて煮込み、味噌を溶いて調味する。器に盛り付け、ミニトマトとミョウガやシソを添える。

👛 1人分のおおよその値段 400円

★1人暮らしの10代・20代におすすめ

### 【オススメコメント】

豚汁はゴボウとニンジンを入れるイメージを払拭して、いろいろな野菜を使ってほしい

