

## 山椒のホッと味噌汁

### 【材料 1人分】

切干大根	4g
スライス干しシイタケ	1g
豚こま切れ肉	25g
豆腐	25g
長ネギ	3センチ(輪切り)
味噌	10g
煮干し粉	少々
山椒	適量
水	200ml

### 【作り方】

- ① 鍋に水を入れ煮干し粉、スライス干しシイタケ、切干大根(長ければキッチンばさみで切る)を入れ火にかける。
- ② お湯が沸いたら豚こま切れ肉を入れ、肉に火が通ったら、ひと口大に切った豆腐と味噌を入れ、味噌が溶けたら火を止める。
- ③ 器に味噌汁を注いだら輪切りにした長ネギを乗せ、山椒をお好みでふったら完成。

### 【オススメコメント】

乾物を使うことで包丁で切る作業が減り、山椒の香りで食欲増進、スパイス効果で減塩できる。



🍷 1人分のおおよその値段 100円

★高齢者におすすめ