

かぼちゃとせりのみそ汁



■材料・分量（4人分）

豚バラ薄切り肉	160g	みそ	大さじ2と1/2
かぼちゃ	200g	AJINOMOTO サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	< A >	
にんじん	40g	水	4 カップ
えのきだけ	1袋	お塩控えめの・ほんだし	小さじ1
せり	1/2束		

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	275 kcal
●食塩相当量	1.5 g
●野菜相当量	89 g

■作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。かぼちゃは種とワタを取り除き、2cm角に切る。玉ねぎはくし形切りにし、にんじんは3mm幅のいちょう切り、せりは3cmの長さに切る。えのきだけは長さを半分に切ってほぐす。
 - ②鍋に油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のかぼちゃ・にんじん・えのきだけを加えてさらに炒める。
 - ③Aを加え、みそ半量を溶き入れて煮立たせ、アクを取り、①の玉ねぎを加える。かぼちゃがやわらかくなったら、残りのみそを加えて味を調え、せりの茎を入れる。
 - ④器に盛り、せりの葉っぱを散らす。
- ※お好みで七味唐がらしをふってもおいしくお召し上がりいただけます。

■ポイント

かぼちゃには、健康や美容に役立つ栄養素がぎっしり詰まっているとされています。皮にも疲労回復・免疫力アップの効果があると言われています。

セリには身体に欠かせないビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。