

低栄養
予防に！



「冷凍の具を使って簡単豚汁」



●材料(2人分)

・冷凍の豚汁の具	1袋(約250g)
・木綿豆腐	100g
・薄切り豚肉	140g
・だし入り味噌	大さじ1.5
・ごま油	小さじ1
・水	360ml

●作り方

- ① 鍋にごま油を引いて、豚肉を軽く炒める。
- ② 水、冷凍の豚汁の具を入れて火が通るまで8分程度煮る。
- ③ 木綿豆腐を手で崩しながら入れ、ひと煮立ちしたら、だし入り味噌を溶かし入れる。

ポイント

冷凍された豚汁の具を使うと下ごしらえいらず！
冷凍の豚汁の具は冷凍食品コーナーにあります！

包丁いらず ✕