

☆野菜ソムリエ上級プロ 西川満希子先生 考案☆

朝ごはんレシピ

乾物野菜のミルク豚汁



これから大注目の「乾燥野菜」を使っても簡単に豚汁ができます！乾燥野菜を使うことで食品ロスを軽減でき、SDGsにも貢献！

〇コツ・ポイント〇

- ・牛乳は、あまり煮立たせないようにしましょう
- ・だしは粉末だしを使って時短に！

材料 4人分

豚バラ肉	100g
乾燥野菜ミックス	20g
※(今回はれんこんとごぼう)	
サラダ油	少々
だし汁	300ml
※(粉末だしでOK)	
牛乳	400ml
みそ	大さじ3
※(白みそがおすすめ)	
ねぎ	適量

1. 豚バラ肉は3cm幅に調理はさみで切る
2. 鍋にサラダ油を熱し、1の豚肉を入れて炒め、なべてだしを沸かし、乾燥野菜を柔らかくなるまで煮る
3. みそを溶かし入れる
4. お椀に4を盛り、はさみで小口切りにしてねぎを散らす

乾燥野菜は戻さずにそのまま使えてとっても時短！スーパーや道の駅などいろいろな場所で販売されています。
家に常備しておくことで、いざというときに便利です。

