



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



シメまでおいしい!!

ピリ辛味噌鍋

【材料】 4人前

豚バラ肉	400g
キャベツ	500g
絹ごし豆腐	400g
ねぎ	120g
しめじ	100g
味噌	大さじ4
豆板醤	大さじ1

だし昆布	10g
水	1000mL

A	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうが(チューブ)	小さじ2

このレシピのポイント

寒い冬でもしっかり温まる味噌鍋です。味噌は整腸作用や生活習慣病を予防する効果が期待でき、寒い冬もこの鍋で乗り越えましょう！

辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れなくても、味噌の味で美味しく召し上がっていただけます。シメはごはんがオススメです！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 2.9g カロリー 535kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	20.2g	食物繊維	5.7g
脂質	43.2g	ビタミンB ₁	0.65mg
炭水化物	12.8g	ビタミンC	29mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鍋に水、だし昆布を入れて15分程度置いておく。
- ②豚バラ肉、キャベツ、ねぎを食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ③①の鍋から昆布を取り出し、Aを入れて沸騰させ、②の豚バラ肉、キャベツ、ねぎ、しめじを加える。
- ④全体に火が通ったら、一口大に切った絹ごし豆腐を加えて、味噌と豆板醤を溶き入れたら完成。
*お好みで一味唐辛子などを加えてください

かえる作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科