

◆献立名◆

# 夏野菜みそ汁

★材料★(4人分)

- ぶた肉 150g
- ゴーヤ 1/4本
- ズッキーニ 1/2本
- なす 1/2本
- ミニトマト 6個
- オクラ 3本
- 油揚げ 1/2枚
- だし汁 400mL
- 味噌 大さじ2

☆アピールポイント☆

ゴーヤが食べられました。

●作り方●

- ①ぶた肉は一口大に切る。なすは、イチョウ切りにし、ゴーヤは薄切りにする。ズッキーニとオクラは、輪切りにする。ミニトマトは半分に切って、油あげも切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒め、だし汁をくわえて野菜を入れて煮る。
- ③火が通ったら、味噌を溶き入れ完成。