

ほうれん草と豚肉の豆乳鍋



出典:NPO法人 青果物健康推進協会

材料と分量

ほうれん草…70g
豚薄切り肉…2枚
豆腐…1/4丁
A(かつおだし100cc・豆乳100cc・白味噌大1)
好みで七味唐辛子

作り方

- 1)豚肉は1cmに切り、ほうれん草はゆでておく。
- 2)小さな鍋にAを入れ、1と豆腐を入れ少し煮る。
- 3)2に味噌を溶き入れる。



NPO法人 青果物健康推進協会

www.vf7.jp