

地元の野菜たっぷり

函館ミネストラスープ 昆布風味

〈材料 2人分〉 1人前 146kcal

大根	40g	豚もも肉スライス	40g	昆布だし汁	400ml
にんじん	20g	とうふ	40g	みそ	18g
しいたけ	2個	しょうが	4g		
白菜	40g	長ねぎ	10g		
かぼちゃ	60g	白ごま	少々		



地元の野菜たっぷり

函館ミネストラスープ昆布風味

お手軽レシピ
はこだてごはん



【下準備】

- ・鍋に水と昆布を入れ30分おいて、だしがとれたら昆布を取り出す
- ・食材を切る

にんじん 大根 いちょう切り
かぼちゃ 豚もも肉 ひと口大
とうふ スプーンでほぐす

白菜 3cm幅の短冊切り
しいたけ 薄切り
薬味 事前に切っておく

地元の野菜たっぷり

函館ミネストラスープ昆布風味

お手軽レシピ
はこだてごはん



【調理方法】

- ① 鍋にだし汁・大根・にんじんを入れ 強火にかける
- ② 野菜がやわらかくなったら豚もも肉を加え
豚もも肉に火が通ったら豆腐を入れる
- ③ だし汁でみそを溶く

地元の野菜たっぷり

函館ミネストラスープ昆布風味

お手軽レシピ
はこだてごはん



【調理方法】

- ④ 沸いたところに かぼちゃ・しいたけ・白菜を加えて煮る
- ⑤ 具材をすべて加えたら一度しっかり煮立て
中火にして溶いたみそを入れ味を調える
- ⑥ 器に盛り 針しょくが・長ねぎ・白ごまをのせて完成