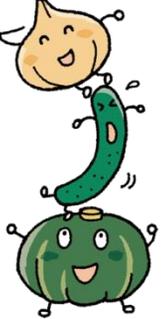


どんどんおかわりしたくなる
豚汁



【できあがり 165g】

エネルギー 92kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 7.4 g 脂質 4.2g

材料 4人分

(1人分g)

ぶた肉	60g	(14)
木綿豆腐	1/5丁	(18)
板こんにゃく	40g	(10)
ごぼう	1/4本	(10)
にんじん	1/4本	(10)
だいこん	60g	(15)
えのきたけ	20g	(4)
ねぎ	10g	(3)
赤みそ	大さじ2弱	(7.8)
だし汁	600ml	(150)

ワンポイント

ぶた肉は脂身のある部分を使うと、煮込んでも固くなりやすく、味にコクがでます。
給食では赤みそを使っていますが、お好みのみそで作ることができます。



作り方

- ① 材料を切る。
 ・ぶた肉…2cm幅
 ・木綿豆腐…さいの目切り
 ・こんにゃく…半分に切って、3mm幅
 下ゆでをする
 ・ごぼう…3mm幅
 ・にんじん、だいこん…5mm幅いちょう切り
 ・えのきたけ…半分に切り、ほぐす
 ・ねぎ…小口切り
- ② 鍋にだし汁とぶた肉、ごぼう、にんじん、だいこんを入れ、煮る。
 野菜がやわらかくなったら、こんにゃくと豆腐を加える。
- ③ ②に赤みそとえのきたけを加える。
 仕上げにねぎを加える。

