

食生活改善推進員さんの
健康食レシピ



豚汁

豚肉といろいろな野菜を使った豚汁は栄養も豊富です。具材を鍋で一緒に煮込むことで、うま味が出ておいしくなります。好みで旬の食材や豆腐などを入れて楽しみましょう。

作り方

- ①豚肉は一口大に切り大根、ニンジン、ジャガイモは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ②ゴボウはたわしで皮をこそぎ取り、厚めの小口切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ③こんにゃくは小さめの一口大に切る。
- ④鍋にだし汁、長ネギとみそ以外の材料を入れ、柔らかくなるまで煮込み(約15分)あくをすくう。
- ⑤みそを溶き入れてひと煮たちさせたら火を止め、長ネギを散らす。

栄養価(1人当たり) … 94kcal たんぱく質…6.5g 塩分…1.3g

材料(4人分)

豚薄切り肉	……………60g
大根	……………120g
ニンジン	……………40g
ジャガイモ	……………120g
ゴボウ	……………40g
こんにゃく	……………40g
長ネギ	……………40g
だし汁	……………600cc
みそ	……………大さじ2