

☆豚汁

材 料	1人分	4人分
豚薄切り肉	20g	80g
さといも	20g	80g
にんじん	10g	40g
だいこん	10g	40g
ごぼう	7.5g	30g
ねぎ	2.5g	10g
だし汁	120g	480g
みそ	大さじ1	大さじ4

【作り方】

- ①豚肉は食べやす大きさに切る。
- ②昆布とかつおぶしでだしをとる。分量のだし汁を沸騰させ、③分量のだし汁を鍋に入れ野菜を煮る。野菜がやわらかくなったら豚肉を加え2～3分加熱する。
- ④みそを溶き入れる。

<だしの取り方>

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。ふたはしない。
- ②昆布から気泡が出てきたら昆布を取出し、かつお節を加える。
- ③沸騰してきたらすぐに火を止め、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が沈むのを待ち、こす。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
豚 汁	96	5.7	4.4	320	28	0.7	1.3