

～ 具たくさん豚汁 ～



汁ものは具たくさんにすると野菜がたくさん食べられます。野菜の旨味で味噌を少なくしても、おいしく減塩にもなります。食事に上手に取り入れるといいですね。

材料(4人分)	分量	目安量
大根	60g	
にんじん	20g	
ごぼう	20g	
しめじ	40g	
白菜	60g	
里芋	小2個	60g
豚肉(薄切り)	40g	
長ねぎ	1/4本	20g
だし汁	3カップ	600ml
みそ	小さじ4	24g

作 り 方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、しめじは石づきを取ってばらす。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③ 白菜はざく切り、里芋は半月ぎり、豚肉は食べやすい大きさに切り、②に加え煮る。
- ④ 材料がやわらかく煮えたら、みそを加える。
- ⑤ 器に盛りつけ、斜め薄切りにした長ねぎを飾る。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
252kcal	4.0g	2.2g	6.3g	0.9g