

ほっこり具沢山豚汁

伊勢原市で4月に旬な大根、里芋、
長ねぎが入った具たくさんな豚汁です！



＜1人分＞

エネルギー 180 kcal 炭水化物 10.6 g
たんぱく質 7.7 g 食塩相当量 1.3 g
脂質 13.1 g

【材料・分量(2人分)】

豚バラ肉（薄切り）	50g
ごぼう	1/6本（15g）
大根	約1.5cm（50g）
にんじん	1/4本（15g）
さといも	1個（60g）
長ねぎ	1/4本（15g）
こんにゃく	1/6枚（50g）
絹ごし豆腐	60 g
ごま油	小さじ1
だし汁	250 ml
みそ	大さじ1

作り方



★和食の汁物は、肉や大豆製品のような具材を
たっぷり入れて主菜や、野菜やキノコ、海藻などを
たくさん使って副菜として食べるのがおすすめです。

- ①豚肉は一口大、ごぼうはさがきにし水にさらしておく。
大根とにんじんは5mm幅のいちょう切り、こんにゃくは薄切りにして
湯通し、さといもは1cm幅に切る。
- ②長ねぎは斜め薄切りにし、絹ごし豆腐は2cm角に切る。
- ③鍋にごま油をひき、豚肉を入れて中火で炒める。
- ④豚肉の色が変わったら1の材料を中火でさっと炒め、だし汁を加える。
- ⑤煮立ったらアクを取り除き、野菜に火を通す。
2を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥みそを溶かし入れ、器に盛り付ける。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

