ほっこり具沢山豚汁



伊勢原市で4月に旬な大根、里芋、 長ねぎが入った具だくさんな豚汁です!

【 材料·分量(2人分) 】

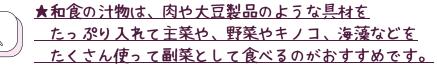
豚バラ肉(薄切り) ごぼう 1/6本(159) 大根 約1.5cm (509) にんじん 1/4本(159) さといも 1個(609) 1/4本(159) 長ねぎ 1/6枚(509) こんにゃく 絹ごし豆腐 60 9 ごま油 小さじ」 だし汁 250 ml 大さじ」 みそ

作り方

脂質

たんぱく質 7.7 9

13.19



①豚肉は一口大、ごぼうはさ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。

食塩相当量 1.3 g

- 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し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

