

おうち de 満点!!

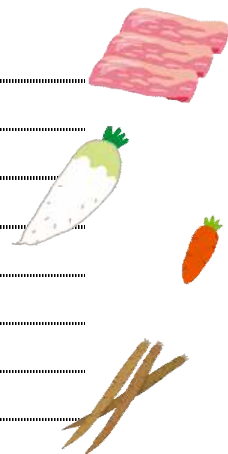
プラス1 メニューレシピ

豚汁

<材料> 1人分



豚バラ薄切り肉	20 g
大根	2cm弱 (40 g)
にんじん	2cm弱 (15 g)
ごぼう	6cm (15 g)
ねぎ	10 g
油	小さじ1/2 (2 g)
だし	130 g
みそ	小さじ1強 (8 g)



<作り方>

大根とにんじんはそれぞれ3mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうはたわしで皮をこそげるようにして洗い、斜め薄切りにして水にさらす。ねぎは5mm幅の斜め切りにし、豚肉は3cm幅に切る。

鍋に油を熱して、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら大根、にんじん、ごぼうを加えて炒める。

全体に油がまわったらだしを加え、アクを取りながら煮る。

野菜がやわらかくなったらみそをとき入れ、最後にねぎを加えて火を消す。

<ポイント>

- ・ 豚汁は具沢山の汁物で、1品でたんぱく質、食物繊維、ビタミンなどの栄養素をとることができます。また、具沢山にすることで汁の量が減り、減塩につながります。
- ・ 根菜以外にも青菜やきのこ類など、どんな具材でもおいしいです。
- ・ 豚バラ肉をモモ肉やロース肉に代えることで、脂質を減らすことができます。

<栄養価>

【エネルギー 141kcal】【たんぱく質 5.0g】【脂質 9.6g】
【炭水化物 8.3g】 【食塩相当量 1.1g】

20分位でつくれるよ。
電子レンジを使えばもっと時短

