

野菜

豆乳仕立ての豚汁

● 材料（4人分）

豚もも肉	80 g
ダイコン	160 g
レンコン	100 g
ニンジン	80 g
ゴボウ	40 g
サトイモ	80 g
シメジ	40 g
ハウレンソウ	60 g
油	小さじ1
A { 水	4 カップ
固形コンソメ	12 g
みそ	大さじ2
無調整豆乳	1/2 カップ

● 作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② ダイコンはいちょう切り、レンコンとニンジンは乱切り、ゴボウは皮を除いてさがきにする。レンコンとゴボウは水にさらして、ザルにあげておく。
- ③ サトイモは皮を除いて塩でもみ、水で洗って厚さ1cmの輪切りにする。シメジは石づきをとって、小房に分ける。
- ④ ハウレンソウは熱湯でサッとゆで、水にとってから絞り、長さ3cmに切る。
- ⑤ 鍋に油をひいて①を炒めた後、②を入れて炒め、Aを加える。（アクは取り除く）
- ⑥ ダイコンが半煮えになったら、③を加える。
- ⑦ 野菜全体に火が通ったら、みそを入れる。その後に豆乳を加えてひと煮立ちさせる
- ⑧ ④を加えて火を止める。



● 下関産の食材

ダイコン・ニンジン・ハウレンソウ
サトイモ・レンコン・ゴボウ・シメジ

● 味・作り方の特徴、PR

ハウレンソウは歯ごたえが残るよう、サッと火を通して下さい。
サトイモを入れると煮こぼれしやすいので気をつけて下さい。

● 一人分栄養価

エネルギー	137 kcal	主食	0 づ(SV)
たんぱく質	7.9 g	副菜	2 づ(SV)
脂質	4.1 g	主菜	1 づ(SV)
炭水化物	17.1 g	果物	0 づ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	921 mg 2.3 g	牛乳・ 乳製品	0 づ(SV)

● 食事バランスガイド

