

～うまみたっぷり豚汁～



栄養価計算(1人分)

- ・エネルギー:186kcal
- ・たんぱく質:6.6g
- ・脂 質:12.6g
- ・炭水化物:11.2g
- ・食塩相当量:1.3g

食事バランスガイド

- ・主菜:1つ
- ・副菜:1つ

食材(2人分)

- ・豚肉・・・60g(お好きな部位)
- ・ねぎ・・・20g
- ・だいこん・・・80g(10cm位)
- ・だし汁・・・300ml
- ・にんじん・・・40g(1/3本位)
- ・塩 麴・・・小さじ1
- ・ご ぼ う・・・40g(15cm位)
- ・味 噌・・・大さじ1
- ・こんにやく・・・60g

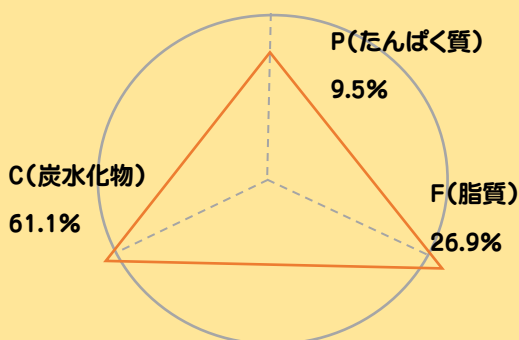


作り方

- ① 豚肉に塩麴を揉み込んで30分ほど置いておく。
- ② 野菜を洗い、だいこんとにんじんはいちよう切りにし、ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ こんにやくは手でちぎり、湯通しをする。
- ④ 鍋にねぎ以外の野菜とこんにやくを入れ、その上に豚肉を乗せる。だし汁を入れて煮る。アクが出たら取る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらねぎを入れ、味噌を溶かし入れる。一煮立ちさせて完成。



PFC 比率(ご飯1杯の栄養価含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C=13~20, 14~20:20~30:50~65

～コメント～

豚肉を塩麴に漬けると、お肉が柔らかくなり、うまみも引き出されます。また、豚肉と塩麴にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復効果があります。ちょっとした工夫でいつもより美味しい豚汁が出来ますよ♪

根菜類が多いため食感を楽しむことができ、噛むことで満腹感も得られます。

