

豆乳入り豚汁

●材料 (4人分)

- ・豚ばら肉 120g
- ・じゃがいも 80g
- ・大根 72g
- ・にんじん 60g
- ・ごぼう 60g
- ・こんにゃく 80g
- ・小ねぎ 16g
- ・ごま油 4g (小さじ1)
- ・だし汁 400ml
- ・豆乳 400ml
- ・みそ 32g

●作り方

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさ、じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、こんにゃくは下茹でて拍子切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油をしき、豚ばら肉を色が変わるまで炒める。
- 3 2に大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒め、だし汁を入れて煮る。
- 4 大根がやわらかくなったら、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 5 4に豆乳を入れて、みそをとかす。器に盛り付け小ねぎをちらす。

●栄養価

エネルギー 208kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.2g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 1.2g

豆乳を加えることで
まろやかで食塩控えめに！
具たくさんで栄養満点！

