



# 豚汁



おだしをきかせた豚汁です。肉や野菜からもうま味が出て、みそが少なめでもおいしくいただくことができます。

おだしを取ることはひと手間ですが、おいしく減塩にもなり、健康にもよいので作ってみてくださいね！



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 132cal たんぱく質 8.1g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.9g

## 【材料 4人分】

豚ももこま肉	100g
木綿豆腐	1/3丁
にんじん	50g
大根	120g
ごぼう	30g
しょうが	1かけ
さといも	60g
こんにゃく	30g
水	600cc
かつお節	18g
みそ	大さじ2・2/3

## 【作り方】

- ① だしをとる。  
鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止めて、かつお節を入れる。1～2分おき、かつお節が鍋底に沈んだら、ペーパータオル等をひいたザルでこす。※蒸発分があるので水の量は1.1倍位（多少多め）にする。
- ② 野菜類はよく洗い皮をむく。にんじんと大根とさといもはいちょう切り、ごぼうはささがき、しょうがはすりおろし、肉と混ぜておく。こんにゃくは湯がいて短冊切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ③ ①のだし汁を鍋に戻し、再び火にかける。②の野菜を、火が通りにくい根菜類から入れる。豚肉はお玉の上でほぐしながら入れる。火が通ってきたら豆腐、こんにゃくを入れる。
- ④ みそをだし汁で溶きながら加え、よく混ぜる。お椀に盛り付けて出来上がり！



## ☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・いかの香味焼き
- ・切り干し大根の和え物 ・豚汁



阿見町立学校給食センター