

給食レシピ ☆豚汁☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
豚肉薄切り	40g	
にんじん	40g	1/3本
じゃが芋	120g	中1/2個
大根	80g	3cm
ごぼう	30g	小1/6本
ねぎ	30g	20cm
こんにゃく	30g	1/10枚

食品名	分量	目安量
木綿豆腐	100g	1/3丁
みそ	40g	大さじ2強
油	少々	
和風だし汁	600ml	3カップ

2 作り方

- ① 煮干しや削り節などで、好みのだしをとる。
- ② じゃが芋、豆腐を一口大に切る。にんじん、大根はいちょう切り、こんにゃくはうす切り、ごぼう、ねぎは小口切りにし、ごぼうは水にさらす。こんにゃくを下ゆでし、アクをぬいておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん、ごぼう、大根、こんにゃくを順に加えて軽く炒め、①のだしとじゃが芋を加え、煮る。
- ⑤ 具が軟らかくなったところに、豆腐、ねぎを加え、火が通ったら、みそをいれる。

3 一口メモ

ごぼうは、平安時代に中国から薬草として渡来したといわれています。古くから親しまれていますが、日本以外でごぼうを食べている国はほとんどないようです。ごぼうには、食物繊維がたっぷりなので、腸内環境を整えてくれます。

