

【豚汁】

（材料）

一番だし	120g
豚バラ	15g
大根	20g
ごぼう	15g
にんじん	10g
しいたけ	10g
こんにゃく	10g
ねぎ	2g
味噌	5g（小1弱）

（作り方）

1. 一番だしをとる。
2. にんじんと大根はいちょう切り、
ごぼうとねぎは小口切りにしておく。
しいたけは薄切りにし、
3. こんにゃくは塩もみした後、さっと茹でた後、食べやすい大きさの短冊切りにする。
4. 豚バラ肉を鍋で炒めたら、一番だしを入れ、しいたけ・大根・にんじん・ごぼう入れる。
5. 箸が通るまで柔らかくなったら、こんにゃくを入れる。
6. 味噌で味付けをして、ネギを盛り付けて出来上がり。



POINT

- かつおぶし（イノシン酸）、昆布（グルタミン酸）としいたけ（グアニル酸）からだしをとることで、相乗効果によりうま味がアップ！
これにより、味噌を少なくできます。
- 具たくさんにすることで、汁の量が少なくても済みます！

栄養価

エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.1g
炭水化物	14.7g
脂質	6.4g
食物繊維	10.1g
食塩相当量	0.8g