汁物 n-35

豚汁

材　　料	分量(g)
豚もも肉	15.00
厚揚げ	20.00
にんじん	15.00
だいこん	15.00
さつまいも	20.00
ねぎ	10.00
煮干	2.00
水	100.00
鳴子みそ	10.00

エネルギー(kcal)	114
たんぱく質(g)	7.1
脂質(g)	4.4
カルシウム(mg)	80
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	258
VB(mg)	0.19
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	2

作り方

① さつまいもは角切りにする。にんじん･だいこんはいちょう切りにする。厚揚げは角切りにし，油抜きする。ねぎは小口切りにする。

② だし汁で豚肉･にんじん･だいこん･さつまいも･厚あげを順に煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

MEMO