

このコーナーはPDF版では掲載していません。

## ちよび塩レシピ♪

### 根菜たっぷり豚汁



今回は根菜たっぷりの豚汁を紹介します。根菜やきのこからうまみがしっかりと出ているので味噌を控えてもおいしくいただけます。簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちよび塩レシピをおいていますのでご利用ください。

#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 86kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 2.6g、食物繊維 3.2mg、食塩相当量 0.7g

#### 材料（2人分）

豚肉（うす切り） …… 30g	にんじん …………… 20g
おろし生姜 …… 小さじ 1/2	まいたけ …………… 20g
里芋 …………… 80g	青ねぎ …………… 5g
れんこん …………… 20g	だし汁 …………… 280 cc
大根 …………… 50g	味噌 …………… 小さじ 2
ごぼう …………… 20g	ごま油 …………… 小さじ 1/2

#### 作り方

- 1 豚肉は3センチの長さに切る。
- 2 にんじん・大根・れんこんは、皮をむきちよう切りにする。里芋は、皮をむき小さめの乱切りにする。ごぼうは皮をむき、ささがきにする。
- 3 まいたけは、石づきを切り手でほぐす。
- 4 青ねぎは小口切りにする。
- 5 鍋に、ごま油を熱し、1とおろし生姜を入れて炒め、2を加えて炒める。
- 6 だし汁を加え、野菜が煮えたら、3を加え、味噌を溶き入れる。
- 7 椀に6を盛り、4を散らす。

