体にやさしいレシピ

豆乳豚汁　副菜

熊野町役場ホームページ（H28 年7月）に掲載

＜材料・4人分＞

豚バラ薄切肉・・80g
大根・・・・・3cm（90g）
にんじん・・1/2本(60g)
ごぼう・・・1/4 本(40g)
さつまいも・・・・1/3 本(80g)
板こんにゃく・・1/3 枚(80g)
油揚げ・・・・・・・1 枚（30g）
青ねぎ・・・・・・・・・1 本(10g)
いりこだし(いりこ 5 匹)
・・・・・・400ml
豆乳・・・・・・・400ml
みそ・・大さじ2（36g）

＜下ごしらえ＞

- ♬ **豚バラ薄切り肉**・・一口大に切る
- ♬ **大根・にんじん**・・5㎜幅のいちょう切り
- ♬ **ごぼう**・・・・・・・・ピーラーで薄く削る
- ♬ **さつまいも**・・・・・1cmの半月切り
- ♬ **板こんにゃく**・・・洗って2～3㎜の薄切り
- ♬ **油揚げ**・・・・・・・油抜きをして5㎜幅薄切り
- ♬ **青ねぎ**・・・・・・・小口切り

- ♥ 豆乳のコクと具材をたくさん入れることで減塩に。
- ♥ 根菜類を入れることで便秘改善が期待できます。
- ♥ よい眠りを助けてくれるトリプトファン・ビタミンB6・鉄・炭水化物が入っています。

＜作り方＞

① だしを取る
鍋に水といりこを入れ30分おいたら火にかけ、沸騰したら火を弱めいりこを取り出す。

②具を炒める
フライパンに豚肉を入れて火にかけ、色が白っぽくなったら青ねぎ以外の具材を入れて炒める。

③だし・豆乳を入れる
具材がしんなりしたら、だし汁の鍋に入れて煮込む。
野菜に火が通ったら豆乳を入れる。

④みそを入れる
豆乳が温まったら、火を止めて分量のみそを溶いて入れる。

⑤ 仕上げ
青ねぎを入れ再び火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。

1日の塩分摂取目標量は 8g未満です。

【1人分の栄養価】　　**1人分の野菜の量※は 68g です。**

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
192kcal	10g	8.7g	17.5g	543mg	81mg	2.2mg	3.1g	0.6g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町　レシピ　検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ（http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。