


豚汁（「和食の日」の献立）

【材料】	○ 豚肉	40g（一口大）	○ 長ねぎ	40g（小口切り）
※4人分・可食量	○ 豆腐	120g（さいの目切り）	○ 白みそ	大さじ2
※分量は小学生用です	○ つきこんにゃく	40g	○ 水	520cc
	○ じゃがいも	120g（角切り）		
	○ 人参	40g（いちょう切り）		
	○ 大根	80g（いちょう切り）		
	○ ごぼう	20g（ささがき）		

【作り方】

- 1 ごぼうは水にさらしておく。つきこんにゃくと大根は下茹する。
- 2 出し汁に豚肉を入れて煮る。
- 3 ごぼう・にんじん・じゃがいも・大根の順に煮る。
- 4 つきこんにゃくと豆腐をいれて煮る。
- 5 白みそで味付けした後、長ねぎを入れて完成。

ポイント  脂の多い豚バラ肉を使うと美味しいです！具材から灰汁がでるので、こまめに取ると美味しく出来上がります！

【写真】



<献立名>ごはん 豚汁 いわしの甘露煮 スタミナ納豆 牛乳



【栄養価】	エネルギー	578kcal	たんぱく質	28.5g	脂質	15.9g
	食塩相当量	2.3g				