

減塩豚汁レシピ

具沢山にすることで
みその量を減らして
も飲みやすい!!

<材料 4人分>

じゃがいも・・・1個	玉ねぎ・・・1/2個	豚もも肉・・・60g
にんじん・・・1/4本	豆腐・・・1/3丁	みそ・・・大さじ2
大根・・・10cm	ごぼう・・・1/2本	だし汁・・・560cc

<作り方>



- ①じゃがいも、にんじん、大根は皮をむいていちょう切り、ごぼうは斜めに薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切り、豚もも肉は一口大に切る。
- ②鍋にじゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、玉ねぎ、豚肉とだし汁を加え、あくを取りながら、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら、豆腐を加えて、みそを溶き入れて出来上がり。



エネルギー101kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.1g