

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ

「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 × 「和食の日」 特別メニュー

けんちんみそ汁



材料（4人分）

豚肉	100g	A 水	600ml
大根	1 / 4本	A 和風だしのもと	大さじ3
にんじん	1 / 2本	みそ	大さじ2・2 / 1
里いも	4個	ごま油	大さじ1
ごぼう	1 / 4本	小ねぎ	適量
しいたけ	4枚	れんこん	200g
こんにゃく	1 / 2枚		



調理時間：20分



作り方

- 豚肉は食べやすい長さに切る。大根はいちょう切りにし、にんじんは半月切りにする。里いもは食べやすい大きさに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。しいたけは薄切りにし、こんにゃくは短冊切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、1の豚肉・大根・にんじん・里いも・ごぼう・しいたけ・こんにゃく・れんこん（すりおろしておく）を入れて炒め、油がまわったら、Aを加えて煮る。野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
240kcal	8.1g	13.3g	23.1g	62mg	1.5mg	134μgRAE	0.9mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.25mg	0.10mg	35mg	18mg	5.4g	2.2g	133g	

- 「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスの良い食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に「減塩」を加えた食事のことをいいます。
- 「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- 味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。