

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

エネルギー豚汁



材料（4人分）

豚肉	150g	A 水	700ml
じゃがいも	3個	A 塩分控えめの ほんだし	小さじ山盛り 1
にんじん	1 / 3本	みそ	大さじ 3
こんにゃく	1 / 3枚	サラダ油	大さじ 1 / 2
油揚げ	1枚	しょうがの すりおろし	1分け分
長ねぎ	1 / 3本		



調理時間：20分



作り方

- 1 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいも、にんじんは小さめのひと口大に切る。こんにゃくは1.5cm角に切って下ゆでする。油揚げは油抜きし、タテ半分に切って1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、1の豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、1のじゃがいも・にんじんを加えてサッと炒め、A、1のこんにゃく・油揚げを加え、アクを取りながら煮る。
- 3 全体に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れ、1のねぎを加えて再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。



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
225kcal	13.8g	7.6g	25.6g	55mg	1.6mg	92μgRAE	0.4mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.47mg	0.14mg	0.37mg	41mg	25mg	3.2g	2.1g	21g

- ・「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。