

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®」 特別メニュー

## レタスと豚肉のシャキシャキみそ汁



### 材料（4人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	8枚（140g）
レタス	4枚
A 水	600ml
A お塩控えめのほんだし	小さじ山盛り1
みそ	大さじ2
しょうがのせん切り	1かけ分



調理時間：10分



### 作り方

- 1 豚肉は長さを半分に切る。レタスはひと口大にちぎる。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら1の豚肉を1枚ずつ広げながら加える。肉に火が通ったら、みそを溶き入れ、1のレタスを加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 器に盛り、しょうがのをのせる。



### 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
77kcal	9.2g	2.7g	3.5g	16mg	0.7mg	7μgRAE	0.3mg
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
0.35mg	0.10mg	0.14mg	2mg	23mg	0.8g	1.3g	33g

- ・「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。