

豚汁



ひとくちメモ

豚汁は肉、野菜、こんにゃくが入っていて一杯でも栄養が詰まった汁物です。油揚げや豆腐、きのこ類を入れても美味しくなります。

けんちん汁と違い、豚汁は材料を炒めず、アクを取りながら煮込んでいきます。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	50g
じゃがいも	1個
だいこん	3cm程度
にんじん	1/4本
こまつな	1株
ねぎ	1/2本
ごぼう	10cm程度
こんにゃく	1/6枚
みそ	大さじ3
だし汁	600cc

(顆粒だしでもOK)

一人分の 栄養価

エネルギー 77kcal
たんぱく質 4.6g

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 こんにゃくを短冊切りにし、下ゆでする。



2 こまつなをゆでて水にさらし、2cmくらいの長さに切る。



3 ごぼうをささがきにし、水につける。



4 じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。



5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。



6 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れて煮る。



7 煮えたらみそ・ねぎを入れる。こまつなをちらして出来上がり。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
豚汁

2020年7月の給食献立より

