

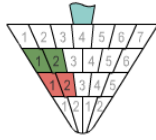
# 豚汁

(一人分の栄養価)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	13.3g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	2.0g



よこすかE表示  
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



## 材料 (4人分)

豚細切れ肉	100g	長ねぎ	40g
ごぼう	60g	こんにゃく	160g
三浦大根	200g	豆腐(木綿)	120g
にんじん	60g	水	3と1/2カップ
さといも	100g	味噌	60g
しいたけ	4枚	サラダ油	少々

## 作り方

- (下準備) 豚肉は食べやすいように一口大に切る。  
ごぼうは皮をタワシでこすって洗い、縦半分に切ってからささがきにして、水につけ、アクを抜いてから水気を切る。  
大根は皮をむいてイチョウ切り、にんじんは皮をむいて縦半分に切ってから斜め切りにする。さといもは皮をむいて一口大の大きさに切り、しいたけは石づきをとり4等分に切る。長ねぎは小口切りにする。  
こんにゃくは茹でて特有のにおいを抜いて色紙切り、豆腐は一口大の賽の目切りにする。
- 熱した鍋に油を入れてなじませ、豚肉を炒め、色が変わったら、ごぼう・にんじん・さといも・こんにゃく・大根を炒める。
- ②の材料全体にほど良く油がなじんだら、水を加え、しいたけを加えて火が通るまで煮る。
- ③に豆腐・味噌を入れて味を調え、あつあつを椀によそい、ねぎを盛る。

## 食材紹介

三浦ダイコンの特徴は、首の部分が細くて尻に向かって太くなる「中ぶくら」で、長さ約60cm、重さ約3kg、大きいものは5~8kgに肥大します。肉質はたいへん緻密で柔らかく、煮物やなます、ツマに向いています。出荷は、今では珍しくなった袋詰めで行なっています。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 北下浦支部