



# 豚汁

汁物

栄養価 1人分  
エネルギー 143kcal  
たんぱく質 9.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	100g
木綿とうふ	1/2丁
にんじん	1/2本
だいこん	3cm
じゃがいも	中1個
長ねぎ	1本
水	600ml
かつお厚削り	8g
白みそ	大さじ3



作り方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、長ねぎはななめうす切り、じゃがいもは角切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ 鍋に水とかつお厚削りを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮立てて、だしをとる。
- ④ だしに肉、にんじん、だいこん、じゃがいも、豆腐を入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、長ねぎを加える。
- ⑥ みそを溶き入れて混ぜる。

