

豚汁



(1人分)
エネルギー 67kcal
タンパク質 6.1g

(主材料) 豚肉
(調理時間) 30分

☆豚肉と根菜が多く入った、ボリュームたっぷりの汁物です！☆

《材料・分量》 子ども6人分 (大人 約4人分)

- 豚肉 (こま切れ) 120g
- ごぼう 90g (1/2本)
- 長ねぎ 30g (1/3本)
- 大根 60g (厚さ2~3cmの輪切り)
- 炒め油 4g (小さじ1)

- だし汁 { 水 1L強 (5カップ強)
- { だし用けすり節 20g
- みそ 36g (大さじ2)

※調味料については、大量に作る
保育園の量なので、ご家庭では
加減してください。

【 作り方 】



①ごぼうは皮を包丁の背でこそげとり、厚さ0.5cm程度の輪切りにして水にさらしておく。



ポイント
太い部分はさがき
や半月切りにすると
食べやすいです。



②ねぎはみじん切りにする。
(小口切り等でも良い。)



③大根は皮をむき、
いちょう切りにする。



④鍋に油を熱して豚肉を炒め、更にねぎ・大根・
水気をきったごぼうも加えて炒める。



⑤だし汁を加え煮て、アク
が出てきたら取り除く。

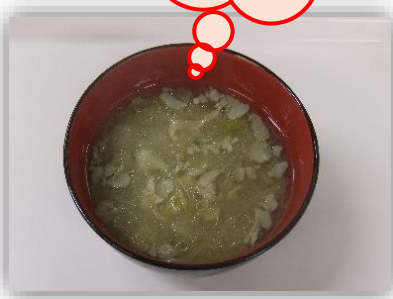


⑥みそを加え、味を調える。

ポイント
ごぼうがやわらかく
煮えているのを確認
してから、みそを入れ
ましょう。

出来上がり!

人参、豆腐、油揚げ
等を入れても
おいしいです♪



☆区立保育園の献立例☆



御飯・鶏肉とじゃが芋の煮物
お浸し・豚汁・果物・麦茶

