

塩分を抑えた

豚汁レシピ

材 料		1人分 (g)	作 り 方
豚肉		20	① 煮干し，昆布，水でだしをとる。
酒		1	
ごま油		1	
里芋		15	② 釜にごま油を熱し，豚肉を入れて酒をふって炒める。
ごぼう		12	
大根		20	
にんじん		10	③ ごぼうを入れて炒める。
油揚げ		5	
ねぎ		3	
白ねぎ		5	④ にんじん，大根を入れてさっと炒め，だしを入れて煮る。
だ し	煮干し	3	
	出し昆布	0.6	
	水	95	
みそ		9～9.5	⑤ 油揚げ，里芋，白ねぎを入れて煮る。
ごま油		0.3	
一味唐辛子		お好みで	
*味の調整で使う場合があります。 しょうゆ，塩，			⑥ だしで溶いたみそを入れる。
			⑦ 青ねぎを入れ，ごま油で香り付けして仕上げる。



本日の減塩のポイント

- ◆だしをしっかり取る。
- ◆うま味がでる食材を使う。
→豚肉、ごぼう、油揚げなど
- ◆ごま油で香りをつける。
- ◆大人の方は一味唐辛子をお好みで。