

2月21日(金)



Vol.6 豚汁

献立作成者： 玉置 美代子（栄養調理センター センター長）

汁物 1杯で肉類・野菜類・イモ類・豆類と沢山の食材をとることができます。

また、お好みの具材を入れてかんたんにアレンジすることができます。

1人分 エネルギー153 kcal タンパク質 9.7 g 塩分 1.2 g

■ 材料（2人分） ■

豚肩小間肉	100g
大根	3 cm (100g)
人参	1/2 本 (50g)
里芋	中 2 個 (100g)
こんにゃく	1/2 枚
木綿豆腐	1/2 丁
胡麻油	小さじ 2
酒	小さじ 2
出し汁	700 cc
合わせ味噌	大さじ 2
青味(万能ねぎや大葉など)	少々



■ 作り方 ■

- ① 鍋に分量の胡麻油、豚肩小間肉、酒を入れて中火で豚肉がばらけるまで炒める。
- ② 皮をむいて一口大に切った里芋（塩を揉みこんで水洗いをして水気を切っておく。）、6~7 mm厚さのいちよう切りにした大根・人参を①に入れ、全体に油がまわるように炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、沸いてきたら灰汁をすくい、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ こんにゃくは2~3分下茹でし、5 mm厚の拍子切りにする。木綿豆腐は1cm厚の拍子切りにし、③に入れる。
- ⑤ 豆腐に火が入ったら、火を止めて合わせ味噌を溶き入れる。
- ⑥ ⑤をお椀によそい、小口切りにした青味をあしらう。

■ポイント■ 具材をサラダ油の代わりに胡麻油で炒める事により、コクがあり風味のよい豚汁が出来上がります。胡麻油の過熱しすぎには注意をしましょう。青味には、大根葉を使用しても経済的です。

■応用■ 酒粕を入れて作成しても、一味変わった酒粕豚汁が出来上がります。又、余った豚汁に、市販のめんつゆ・だし汁・うどんを加えて豚汁うどんにもアレンジが可能です。