



豚肉とキャベツのごま味噌汁



ごまのまろやかさと、ほんのり香る生姜で身体が温まる味噌汁です。
豚肉のうまみとキャベツの甘みがよく合います。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：131kcal
タンパク質：9.5g
塩分：1.7g

生姜はみじん切りではなく、すりおろし
やチューブ入りでもOK！
うどんやお餅を入れてもおいしいです。



作り方



- 1 キャベツは1cm程度のざく切り、生姜はみじん切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、沸騰したところに豚小間肉を加える。火が通ったらアクを取り、生姜を加えて煮る。
- 3 キャベツ、もやしを入れ沸騰したら一度火を止め、白味噌を溶き入れる。
- 4 最後に白すりごまを加えてひと煮立ちさせる。

豚肉には、肉類の中でも疲労回復に効果的なビタミンB₁が多く含まれており、ごまには抗酸化成分が含まれています。
ごまは皮が固いので、すりごまにすると香りと消化吸収がよくなります。

材料	4人分
豚小間肉	120g
キャベツ	100g
もやし	80g
生姜	4g
白すりごま	25g
白味噌	55g
※だし汁	3カップ
※給食では 煮干し	10g
かつお節	3g