



# 豚汁



一年を通して提供している大人気の給食メニューです。豚肉、豆腐、野菜、芋など様々な食材を使用し、栄養満点。作り置きをして、食欲のない時や忙しい朝に食べるのもおすすめです。給食では地場産物の越谷ねぎを使用しています。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：155kcal  
タンパク質：9.8g  
塩分：1.7g

具材は多いですが、最初に切ってしまうと後は鍋一つで作ることができます。

材料	4人分
豚小間肉	80g
木綿豆腐	120g
油揚げ	30g
板こんにゃく	20g
大根	60g
人参	60g
ごぼう	30g
じゃが芋	100g
長ねぎ	20g
生姜	4g
油	少々
白味噌	大さじ3強
水	3カップ



## 作り方



1

大根、人参、じゃが芋は5mmのいちよう切り、長ねぎ、ごぼうは4mmの小口切る。ごぼうとじゃが芋はそれぞれ水につけてアク抜きする。生姜はみじん切りにする。

2

油揚げは5mmの短冊切りにして油抜き、板こんにゃくは5mmの色紙切りにして下茹です。豆腐はさいの目切りにして水にさらす。

3

鍋に油、生姜を入れ香りが出たら、豚小間肉を入れ炒める。

4

③にごぼう、人参、板こんにゃく、じゃが芋、大根を入れ軽く炒めたら、水を入れて煮る。

5

野菜がやわらかくなったら、木綿豆腐、油揚げを入れ、沸騰したら一度火を止め、白味噌を溶き入れる。

6

最後に長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。