



# とうがん汁



とうがんとだし汁、干椎茸、豚肉やなるとの旨味を合わせた汁物です。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：53kcal

タンパク質：4.2g

塩分：1.5g

干椎茸を使用するとより旨味が増します。だし汁は、市販のだしを使用する場合は、調味料を調整してください。



## 作り方



材料	4人分
とうがん	100g
豚小間肉	60g
人参	40g
糸みつば	20g
干椎茸	3g
なると	30g
◆うすくち醤油	大さじ2
※だし汁(戻し汁含む)	4カップ
※給食ではかつお節	8g

- 干椎茸は水につけて戻す。戻ったら3mmの薄切りにする。戻し汁も取っておく。
- とうがん、人参は5mmのいちよう切り、糸みつばは2cm長さに切る。なるとは5mmの半月切りにする。
- 鍋にだし汁、①の戻し汁を入れ、沸いたところに豚小間肉を加える。火が通ったらアクを取り、干椎茸、人参を加えて煮る。
- 人参がやわらかくなってきたら、とうがん、なるとを加えて煮る。
- ◆の調味料で味を調べ、糸みつばを入れてひと煮立ちさせる。

とうがんは、水分が95%以上でカリウムやビタミンC、食物繊維を含む野菜です。汁物のほか、味の出る食材と合わせて煮物やあんかけなどにしてもおいしく食べられます。