

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の一品 酒粕入り豚汁

塩分の多い味噌汁を上手に減塩する方法として、具をたくさん入れる方法があります。具をたくさん入れることで汁の量が減り、減塩につながります。減塩ができ、野菜もたくさんとれ一石二鳥です！酒粕入り豚汁で心も体もポカポカに。



材料2人分

豚ばら肉	30g
ゴボウ	10g
里芋	60g
ニンジン	14g
ダイコン	24g
こんにゃく	10g
白菜	40g
だし汁	400cc
赤味噌	14g
酒粕	10g
太ねぎ	10g

作り方

- ① 豚ばら肉は、一口大に切っておく。
- ② ゴボウは、皮をこそげて5mm厚さの輪切りにし、1~2分水にさらす。
- ③ 里芋は皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。ニンジンとダイコンは皮をむき、それぞれ5mm厚さのイチヨウ切りにする。こんにゃくは5mm厚さの短冊切りにする。白菜は茎と葉に分け、それぞれざく切りにする。太ねぎは小口切りにし、酒粕は適当な大きさにちぎっておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、ゴボ

ウと酒粕を入れ煮立ったら、里芋・ニンジン・ダイコン・こんにゃくを入れ、中火で10~15分あくを取りながら煮立て、白菜の茎を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。

- ⑤ ④に白菜の葉を入れてから、赤味噌を溶き入れ、太ねぎを加えて、器に盛り付ける。

ポイント

残った酒粕は鍋料理にも使えます。

1人分の栄養価

エネルギー
114kcal

たんぱく質
5.8g

脂質
5.2g

食塩
1.1g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。