

# 豆乳豚汁

## 汁物



・ エネルギー	98	Kcal
・ たんぱく質	5.4	g
・ 脂質	2.4	g
・ 炭水化物	13.9	g
・ 食塩	0.6	g
・ 食物繊維	2.3	g

## 材料

・ 豚肉	40 g	・ さつまいも	60 g
・ ごぼう	40 g	・ ねぎ	10 g
・ にんじん	20g	・ だし汁	400 cc
・ たまねぎ	60 g	・ 無調整豆乳	200 cc
・ こんにゃく	40 g	・ みそ	40 g

## 作り方

- 1 豚肉は小口切りにする。
- 2 こんにゃくはゆで、短冊切りにする。
- 3 ごぼうは、さがきにして、水にさらす。
- 4 ねぎは小口切りにする。
- 5 にんじんはいちょう切りに、さつまいもは皮をむき、大きめのいちょう切りにする。  
たまねぎは太めのせん切りにする。
- 6 だし汁を温めて、ねぎ以外の材料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 7 豆乳、みそを入れ、ひと煮たちさせる。
- 8 器に盛り、ねぎをのせる。