

豚汁			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
水	120ml		<p>だし汁をとっておく。豚肉は繊維に直角に包丁を入れて食べやすい大きさに切る。</p> <p>人参、じゃがいも、大根は食べやすい大きさに切る。</p> <p>ごぼうはさがぎにし、5分程度水にさらして水気をきる。</p> <p>こんにゃくは食べやすい大きさに切り、茹でてあくを抜く。</p> <p>長ねぎは斜め薄切り又は小口切りにする。</p> <p>鍋に油を熱して肉を炒め、かるく火が通ったらねぎ以外の食材を加えて炒める。</p> <p>かるく火が通ったらだし汁を加え、あくをとりながら煮る。</p> <p>野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。</p>
削節(だし用)	2 g		
豚もも薄切り	10 g		
人参	15 g		
じゃがいも	10 g		
大根	15 g		
ごぼう	3 g		
こんにゃく	5 g		
サラダ油	2 g		
長ねぎ	5 g		
みそ	4.5 g		
			
			エネルギー 64kcal たんぱく質 3.0g 脂質 3.3g カルシウム 17mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.6g