

豚汁			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
水	600ml		①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。 人参、じゃがいも、大根は食べやすい大きさに切る。 ごぼうはささがきにし、5分程度水にさらして水気をきる。 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。 長ねぎは斜め薄切り又は小口切りにする。 ②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。 ③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。 ④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。
削節(だし用)	10g		
豚もも薄切り	50g		
人参	1/2本(約75g)		
じゃがいも	1/2個(約50g)		
大根	2~3cm(約80g)		
ごぼう	1/10本(約15g)		
こんにゃく	25g		
サラダ油	大さじ1		
長ねぎ	1/4本(約25g)		
みそ	小さじ4		
			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

