

どさんこ汁

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
豚肩小間切肉	10	40 g
じゃがいも	30	120 g
にんじん	20	80 g
長ねぎ	10	40 g
木綿豆腐	30	120 g
ホールコーン	20	80 g
こまつな	10	40 g
生わかめ	7	28 g
白みそ	7	28 g
しょうゆ	2	8 g
バター	1.5	6 g
削り節	2	8 g
だし汁	100	400 g

<作り方>

- ① けずり節でだしをとる。
- ② じゃがいも、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目に切る。ホールコーンは水分を切る。わかめは水で洗い切る。
- ③ だし汁に豚肉を入れ、ひと煮立ちしたらアクをとる。
- ④ じゃがいも、にんじんを加えて煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、木綿豆腐、コーンを入れる。
- ⑥ 白みそをだし汁の一部で溶き、⑤に入れる。
- ⑦ 生わかめ、こまつな、長ねぎ、バター、しょうゆを入れて仕上げる。

1人当たり栄養価：I補⁺ - 121kcal たんぱく質 6.3g 塩分 1.3g

<一口メモ>

*具だくさんの汁ものです。バターとみその相性がぴったりです。

