

## さつまい汁&lt;汁物&gt;



エネルギー 178kcal

塩分 1.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

さつまいもやごぼうには、腸の運動を活発にしてくれるたくさんの食物繊維が含まれています。  
また、豚肉には疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>が含まれており、汁物として食べることで、無駄なく栄養を取ることができます。



阿知須共立病院 栄養科



## さつまい汁の作り方



## 材料（2人分）

豚もも肉	60g
さつまいも	1/5個
白菜	80g
ごぼう	20g
玉ねぎ	1/4個
人参	20g
ネギ	10g
油	2g

A だし汁 700ml  
合わせみそ 大さじ1強

- ① ごぼうは斜めの薄切りにし、下ゆでしておく。
- ② さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。
- ③ 白菜は一口大の大きさに切る。
- ④ 玉ねぎは2cm角に切る。
- ⑤ 人参は5mm幅のいちよう型に切る。
- ⑥ ネギは小口切りにする。
- ⑦ 鍋に油をひき、豚肉を軽く炒める。
- ⑧ ⑦に、①～⑥の野菜とだし汁を加えて煮る。
- ⑨ 野菜がやわらかくなったら、みそで味を調える。
- ⑩ お椀に盛りつけ、⑥のネギをのせる。

