

# 豆乳豚汁



- ・豆乳を使用することで植物性たん白質が摂れ、みその量も減らせるので、塩分を控える事が出来ます！
- ・豆乳のコクと根菜のうま味がたっぷり、具たくさんでおかずの一品として食べごたえ十分です。

## ※ 1人分 ※

たん白質	エネルギー	塩分
10.9g	222kcal	0.9g



## ◇作りやすい分量（2人分の目安）

- 豚もも肉・・・60g（一口大に切る）
  - 小松菜・・・40g（1cm程に切る）
  - さつまいも・・・60g（1cm厚さのいちよう切りにし、水に漬けてアク抜きする）
  - ごぼう・・・40g（皮をこそげ取りささがきにして水にさらす）
  - 大根・・・20g
  - 人参・・・20g
- （5mm厚さのいちよう切り）
- 油・・・小さじ1
  - 水・・・160cc
  - だし昆布・・・6cm程
  - 煮干し・・・4尾
  - 豆乳（無調整）200cc
  - みそ・・・大さじ1弱
  - 白すりごま・・・小さじ1



## ◇作り方

- ① 鍋に油を入れ豚肉を炒め、大根、人参、水気を切ったごぼうを加え炒める。
- ② ①に水、だし昆布、煮干しを入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ ②にさつまいもを入れやわらかくなったら小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 煮干しを取り出し、弱火にしみそを溶き入れ豆乳を入れる。
- ⑤ 器に盛り、食べる直前に白すりごまをかける。

### ★ポイント！

豆乳は沸騰すると分離するので、煮立たせないよう