

野菜バリバリ！

# カルシウム豚汁



## 作り方

- ①大根、人参は皮をむき、いちょう切り、里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ②コンニャクは短冊に切り下ゆでする。しめじは石づきを除きほぐす。
- ③鍋にだし汁と①②を入れ火にかける。沸騰したら一口大に切った豚肉を加え具がやわらかくなるまで煮る。
- ④具が煮えたら、みそと牛乳を加える。ひと煮立ちしたら小口に切った青ねぎを加え火をとめる。

材料 (2人分)	めやす	分量	栄養成分 (1人分)	
豚ばら肉		40g	エネルギー	1 5 4kcal
大根		40g	たんぱく質	6.6g
人参		30g	脂質	9.3g
コンニャク		40g	炭水化物	1 1.2g
里芋		40g	食塩相当量	1.1g
しめじ		30g	野菜使用量	50g
青ねぎ	適量			
みそ		16g		
だし汁		250ml		

野菜は1日5皿食べよう！ <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

朝 1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼 2皿

けんちん汁 おひたし

夕 2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※  
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・  
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・  
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所  
 管理栄養士で構成