

大阪産泉州菊菜の豚汁

【栄養価】

【完成イメージ】



【Point】

○食材と料理法

人のエネルギー源は主に炭水化物と脂質。これらをエネルギーとして効率よく使うためにはビタミンB_{1,2}も重要。豚肉やねぎなどに多く含まれている。汁もおいしい豚汁で余すところなく摂ってもらう

○温まる料理

寒い時期なので、体の内側から温まってもらう

○旬の食材

11月～2月が旬の菊菜を使用

合計	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 ※ (g)	食塩相当量 (g)	鉄 (mg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)
5人分	866	30.0	64.6	34.0	10.4	5.0	0.91	0.36	26
1人当たり	173	6.0	12.9	6.8	2.1	1.0	0.18	0.07	5
1人分の野菜量	69.2 g								

【材料（5人分）】

	分量
豚バラ肉	150g
人参	100g
大根	150g
ごぼう	90g
菊菜	5g
やっこねぎ	少量(1g)
水	900ml
顆粒だしの素	小さじ 1(3g)
味噌	大さじ 4(72g)
ごま油	小さじ 1(4g)
ごま油	小さじ 1(4g)

【手順】

1. 豚バラ肉を3cm幅に切る
2. 野菜を切る
人参と大根：いちょう切り
ごぼう：斜め薄切り
菊菜：ざく切り
やっこねぎ：小口切り
3. 豚バラ肉をごま油で炒める
4. Aをごま油で炒める（中火2分）
5. 水と顆粒だしの素を入れ煮る（中火8分）
6. 沸騰後菊菜を入れる
7. 味噌を溶かす
8. ごま油をかける
9. やっこねぎをのせる

作成者:小泉浩哉