

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

ミルク豚汁

(調理時間20分)

野菜 100g

*きのこ類を含む1人分



その他

～ポイント～

牛乳を入れることでコクが出て、塩分控えめでも美味しく仕上がります。

材料(2人分)

豚小間切肉 50g

酒 小さじ1

大根 40g

人参 40g

じゃが芋 60g

青梗菜 50g

長ねぎ 20g

しょうが 5g

水 200ml

牛乳 100ml

サラダ油 小さじ1

味噌 大さじ1

醤油 小さじ1



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	161
たんぱく質(g)	9.0
脂質(g)	7.0
カルシウム(mg)	105
鉄(mg)	1.2
食塩(g)	1.6

作り方



- 1 豚肉は一口大に切って、酒をまぶしておく。
- 2 大根、人参、じゃが芋はいちょう切り、青梗菜は斜め切り、長ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油と生姜を入れて炒めた後、豚肉、大根、人参、じゃが芋を入れる。
- 4 全体に油がまわったら、水を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 火を止め、味噌、青梗菜、ねぎを入れる。
- 6 牛乳を加え、一煮立ちさせる。仕上げに醤油を入れる。

