


料理名	愛知の味覚たっぷり豚汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材の風味がなくならないように短時間で仕上げるとおいしく出来上がります。 ・ だしをしっかりとることで、うまみが増し、塩分を控えることができます。 ・ みそは、味を見ながら調節して、濃くなりすぎないように注意が必要です。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 愛知県や尾張旭市で生産された食材を使っています。 ・ 地域でとれる野菜や旬の食材がたっぷり入っています。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ ぶたもも肉 ・ 豆腐 ・ だいこん ・ ジャガイモ ・ にんじん ・ 根深ねぎ ・ 豆みそ ・ 厚削りパック ・ 水 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 100g 100g 100g 50g 25g 50g 15g 200g 	<ol style="list-style-type: none"> ① だしパックでだしをとる。 ② だいこん、にんじんはいちょうに切る。じゃがいもは一口大に切って水にさらしておく。 ③ 鍋に小間切れにしたぶたもも肉を加え、さっといためる。 ④ ぶたもも肉の色が変わったら、②の野菜とじゃがいもを加え、①のだし汁を加えて煮立たせる。 ⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆みそを溶いて加える。 ⑥ さいの目に切った豆腐を加え、さっと煮立たせ、仕上げに小口に切った根深ねぎを加えて完成。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
132	9.6	6.6	55	47	1.6	1.4	95	0.29	0.10	12	4.4	1.6

※中学生の給食量を目安にしています。