その「かみかみ」がカギになる！
～かみかみレシピ～

岩沼市学校栄養士会作成

・材料はすべて大人２人分の量です。

さつまいも入り豚汁



材料		分量
人参（いちょう切り）	A	小1/4本
大根（いちょう切り）	A	輪切り１㎝
ごぼう（ささがき）	A	1/5本
板こんにゃく（ちぎる）	A	1/4個
木綿豆腐（さいの目）	B	40g
ぶなしめじ	B	1/4袋
さつまいも（8mmいちょう切り）	B	50g
豚こま肉		25g
長ねぎ（小口切り）		1/4本
みそ		大さじ1
だし汁		400ml

作り方

①食材はそれぞれ切っておく。だし汁を鍋に入れ、Aを入れて煮る。
②根菜類が柔らかくなったら、豚肉を入れてアクをとる。
③②にBを入れて煮る。
④仕上げに、長ねぎとみそを加えてできあがり。

ポイント

・さつまいもは火が通りやすいので、最後のほうに加えると煮崩れせずに食べることができます。
・豚肉は分量外の油で炒めておき、③の工程で入れると風味がよくなります。長時間熱を加えすぎると、肉が硬くなるので注意してください。

栄養価（大人１人当たり）

エネルギー量：９８kcal　　食塩相当量：１.２ｇ