

ミルク豚汁



【栄養価（1人分）】

エネルギー：148kcal

たんぱく質：6.9g

脂 質：11.2g

炭水化物：7.6g

食塩相当量：1.0g

カルシウム：89mg

【材料（2人分）】

豚ばら薄切り肉	50g
大根	50g
にんじん	20g
こんにゃく	20g
牛乳	100ml
みそ	小さじ2
だし汁	300ml
青ねぎ	適量

【下準備】

- 豚肉・・・3cm幅に切る
- 大根・・・いちょう切り
- にんじん・・・いちょう切り
- こんにゃく・・・短冊切り
- 青ねぎ・・・小口切り
- だしを取る（だしの取り方参照）

【作り方】

- ① 鍋にだし汁、大根、にんじん、こんにゃくを加えて煮る。
- ② 煮立ったら豚肉を加え、ふたをして弱火で野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- ③ 牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ④ 器に盛り付け、青ねぎを散らす。

野菜は季節や好みで変更してください。

牛乳を加えることで、まろやかな味になり、カルシウムとたんぱく質も摂ることができます。