



# 具沢山ミルク豚汁

ポイント

豚汁は、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養素を簡単に摂取することができます。牛乳を加えることで、カルシウムが強化でき、フレイル予防につながります。味噌は2回に分けて溶き入れ、牛乳は最後に加えるのが、風味を生かすポイントです。メグビープロ、牛乳を加えてからは、沸騰させすぎないようにしましょう。

タンパク質  
20.8g

材料  
1人分



- 豚薄切り肉…30g
- 大根…25g
- 人参…1/8本(10g)
- 椎茸…1/2枚(6g)
- ごぼう…15g
- 里芋…1個(20g)
- こんにゃく…20g
- 油揚げ…10g
- 長ねぎ…1/6本(5g)
- だし汁
  - 〔水…150cc〕
  - 〔顆粒だし…1～1.5g〕
- ごま油…小さじ1(4g)
- 味噌…大さじ1/2～2/3(9～12g)
- 牛乳…100cc
- メグビープロ…10g

★具材は冷蔵庫にあるものや、お好みのものを加えて下さい。

作り方

1. 里芋は一口大に切り、塩をまぶしてもみ、水洗いしてぬめりを落とし、熱湯で下ゆです。  
◎野菜は火の通りやすいものほど厚く、火の通りにくいものほど薄く切る。  
◎こんにゃくはちぎることで、油揚げは油抜きすることで味がよくしみ込むようになる。
2. メグビープロと牛乳を混ぜておく。
3. 鍋にゴマ油を熱し、豚肉以外を炒める。
4. 全体に油が回ったら一口大に切った豚肉を加えて炒める。
5. 豚肉の色が変わったらだし汁を加える。  
煮立ったら火を弱めてアクが出たら取り除き、味噌の半量を加えて野菜類が柔らかくなったら、油揚げを加える。
6. 残りのみもと2を加え、沸騰直前に火を止める。  
◎味をみながら味噌や牛乳の量を加減し、味をととのえる。
7. 椀に盛り、ねぎの小口切りをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

★1人分の栄養価

エネルギー	251kcal	炭水化物	15.5g
タンパク質	20.8g	食塩相当量	1.7g
脂質	11.9g		