

豚汁

栄養価(1人分)

エネルギー	135 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	6.3 g
炭水化物	10.9 g
食物繊維	2.8 g
塩分	1.2 g
カルシウム	62 mg



材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)	100 g
だいこん	100 g
にんじん	50 g
ごぼう	50 g 約1/4本
白ねぎ	50 g 約1/2本
生しいたけ	20 g 2~3個
油揚げ	20 g 1枚
ごま油	15 cc 大さじ1
水	600 cc
みそ	60 g
だし汁	800 cc
青ねぎ	適宜
(又は一味唐辛子)	

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。
- ② だいこん、にんじんは皮をむいてイチョウ切りにする。白ねぎは斜めにスライス。生しいたけは軸をとり、薄くスライスする。ごぼうはよく洗って皮をむき、ささがきにして水にさらしてアクをとる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②の順に炒め、肉の色が変わったら水を加え、沸騰したら玉じゃくしでアクをすくい、野菜に火が通るまで10分ほど煮る。
- ④ ③にみそを溶き入れて器に盛り、好みで青ねぎ、唐辛子を入れる。

ひとくち×モ

豚肉に含まれるビタミンB1の量は100g中0.90mg。また、白ねぎにはアリシンが含まれており、ビタミンB1の吸収を高める働きがある。この食品を組み合わせることで、ビタミンB1のもつエネルギー代謝作用をフルに引き出すことができる。疲労、倦怠感や夏バテに大変効果である。この料理で、ビタミンB1の1日の推奨量(1.3mg)の約70%を摂取することが出来る。