

# 具沢山ちゃんこスープ



エネルギー	97kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	3.7g
塩分	0.8g

旬の季節野菜を沢山使用することで、栄養価に優れた味のいいお汁が仕上がります。白ごま、葉ねぎ以外にも、生姜やみょうが、青じそなどもお勧めです。

伊万里松浦病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

豚もも肉	30g
大根	30g
人参	10g
白菜	30g
こんにゃく	15g
葉ねぎ	3g
いりごま	1g
だし汁	200g
A	
酒	5g
みりん	5g
薄口しょうゆ	5g

## 〈作り方〉

- ①大根、人参はいちょう切り、白菜はざく切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②こんにゃくは縦に三等分してから薄く切る。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁、大根、人参を入れ、火が通るまで煮る。
- ④豚もも肉、Aの調味料を加えて、豚もも肉に火が通ったら、白菜、こんにゃくを加えて更に煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら葉ねぎを加える。器につぎ、いりごまを散らして出来上がり。