料 理 名	具(ぐ)だくさん豚汁(ぶたじる)

材 料 名	数量（4人分）
油	適宜
○豚肉切り落とし	80g
○だいこん	80g
にんじん	40g
水	400ml
やまと芋	80g
厚揚げ	1/2枚
顆粒昆布だし	7g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みそ	大さじ1
○ねぎ	適量

作 り 方

① にんじん・だいこんは薄めのいちょう切り、やまと芋は1cm厚のいちょう切り、厚揚げは1cm厚の短冊切り、ねぎは小口切りに切る。

② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。酒をふりかけ臭みをとる。

③ 肉の色が変わったらだいこん、にんじんを加え炒める。しんなりしてきたら水、顆粒だしを入れ煮る。沸騰したらみりん、しょうゆを入れ、やまと芋、厚揚げを加え柔らかくなるまで煮る。

③ みそは、味を調整しながら入れる。

④ ねぎを散らして出来上がり。

備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○ 豚肉のうま味と野菜の甘みが出た栄養満点の具だくさんの味噌汁。野菜を薄く切ることで、時短にもなり、味がしみ込んで子供もたくさん食べてくれます。これだけで他のおかずがいらないほど、ボリューム満点です。

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量（エネルギー 158kcal たんぱく質 7.0g）