

# ごぼう汁

## 【材料:4人分】

豚肉……………40g  
ごぼう……………100g  
人参……………40g  
豆腐……………80g  
小松菜……………1株  
ねぎ……………1/3本  
酒……………小さじ1  
しょう油……………大さじ2  
みりん……………小さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………適宜  
かつお節……………5g



ごぼうなど臭がたくさん入って、食物繊維たっぷりのおかずになる汁物です。肉とごぼうのうま味がおいしいです。肉は鶏肉でもよいです。

## 【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし、水にさらしアクをぬく。人参はせん切り、ねぎは斜め切り。小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② かつお節でだしをとり、煮えにくいものから加え、加熱する。途中アクをとる。
- ③ 味付けをし、小松菜、ねぎを加えてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー52Kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.7g