



高校生への食育出前授業で地元の食材を使って作っているメニューです。収穫の秋を迎えたのでご家庭でも地元の野菜をたくさん入れて作ってみませんか？

# 豚汁



## (5人分の材料と下準備)

豚肉(豚肩切落とし) 150g  
 油揚げ 大1/2枚(40g) } 食べやすい大きさに切る  
 じゃがいも 2個半(250g) }  
 大根 5cm(150g) } 皮をむき、いちょう切り  
 人参 7cm(75g) }  
 玉ねぎ 1/2個(100g) →5mmスライス  
 ごぼう 1/6本(25g) →皮を包丁の背でこすり洗いしてささがき又は千切り  
 長ねぎ 1/2本(40g) →斜めスライス  
 こんにゃく 100g →ちぎって熱湯をかける  
 油 大さじ1弱(10g)  
 しょうが 1片(10g) →皮をむきすりおろす  
 みそ 50g  
 だし汁 900ml (※だしパックでも可)



このレシピで  
 1人約150gの野菜類(こんにゃく含む)を食べることができます

栄養価(1人あたり) エネルギー 232kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.6g 炭水化物 18.7g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.5g (1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)

## (作り方)

- ①鍋に油を熱し、肉を入れ炒め、色が変わったら大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れて軽く炒め、だし汁を入れて15分ほど煮る
- ②こんにゃくとちぎった豆腐・油揚げ・ごぼうを入れて沸騰してきたらみそを溶き入れ、長ねぎを入れ、おろししょうがを入れてできあがり

## だしの基本

「煮干しだし」水1リットルに約30gの煮干しを入れて30分~半日くらい置き、5分ほど煮る。火を止めて煮干しをとり除く(頭や腹わたは気にならなければつけたままでも良い)

「昆布だし」水1リットルに約30gのだし用昆布を入れ、3時間~6時間くらい置き、煮立つ手前でこんぶを引き上げる。

「あわせだし」①一番だし(お吸い物や淡泊な味の煮物用)

昆布だしをとった後、鰹節を30gほど入れて火を消し1~2分後に濾す

②二番だし(具沢山の汁、煮物などの一般的な料理用)

一番だしをとったあとの昆布とかつお節に最初の半量の水を加え、弱火で3~4分煮て濾す

