



## かむかむ豚汁

### 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	65kcal
タンパク質	6.5g
脂質	2.1g
塩分	1.3g

子どもたちの大好きな豚汁に咀嚼を促す食材を入れました。おいしく、よく噛んで食べることができる 1 品です！！

### ◆材料 5 人分

豚肉	50g
つきこんにゃく	50g
たけのこ水煮	50g
茎わかめ	25g
人参	50g
大根	80g
ごぼう	80g
炒め油	適宜
長ねぎ	30g
味噌	30g
煮干し	20g
水	900ml

(顆粒だしを使用する場合は、小さじ1からはじめ、味をみて調節しましょう)  
※子どもの分量です。

### ◆作り方

- ① 分量の水と煮干しでだしをとる。
- ② つきこんにゃくは長ければ切り、下茹でをしておく。茎わかめは塩抜きをし、長ければ切っておく。たけのこ水煮は短冊切り、大根・人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにしてアクを抜いておく。長ねぎは小口切り、豚肉も大きいようなら切っておく。
- ③ フライパンに油を敷き、豚肉・つきこんにゃく・ごぼうをよく炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①のだし汁の中に入れ、人参・大根・茎わかめも入れてよく煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、(顆粒だしを使用する場合はこのタイミングで入れましょう) 味噌を入れて味を調べ、最後に長ねぎを入れて出来上がり♪