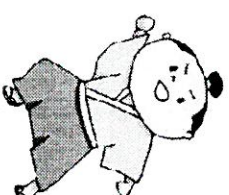


# 野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： じん汁 (酒かす入り)



## (材料 2人分)

ごぼう	20g	豚バラ	40g
にんじん	20g	青ねぎ	5g
里いも	60g	みそ	18g
しいたけ	30g	酒かす	15g
白菜	50g	だし汁	400cc
油あげ	10g		
こんにゃく	30g		
大根	20g		

## (作り方)

- ・しいたけは1.5cm四方に切る。
- ・ごぼうは皮をこそげ、にんじん、大根、里いもは皮をむき、小さめの一口大に切る。
- ・白菜、油あげ、こんにゃくは小さめの一口大に切る。
- ・材料をすべて鍋に入れ、だし汁を注いで煮立て、アクを除いてふたをし、弱火で10分程度煮る。
- ・みそ、酒かすを箸かし椀に盛り、青ネギをかきふる。

## ☆料理のポイント☆

酒かすを使ってあるので、体がホカホカします。

### 1人分の栄養量

エネルギー	175.03 kcal
食塩相当量	1.346 g
野菜使用量	117.5 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生