

季節のサブリごはん

豚こま団子の根菜たっぷり豚汁

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

312 kcal



塩分

3.3 g



調理時間

15分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		17.3 g
脂質		18.8 g
炭水化物	糖質	13.1 g
	食物繊維	2.9 g
カルシウム		50 mg



材料（2人分）

豚肉（こま切れ）	150g
ごぼう	20g
れんこん	60g
にんじん	30g
長ねぎ	10cm
味噌	大さじ2と1/2
だし汁	2カップ
〔A〕しょうゆ	小さじ1/2
〔A〕酒	小さじ1
〔A〕片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2



作り方

- 1 豚肉にAを加えて混ぜ、10等分してキュッと握って密着させ、団子状に丸める。
- 2 ごぼう、れんこん、にんじんは食べやすく切る。
- 3 熱した鍋にごま油、1を入れ、全体がこんがりするまで弱～中火で約3分焼く。
- 4 だし汁、2を加え、野菜に火が通るまで弱～中火で約5分煮る。味噌を溶き入れ、1cm幅に切った長ねぎを加えてサッと煮る。