

フワフワの食感

豚とろろ鍋

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

527 kcal



塩分

3.9 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		31.2 g
脂質		24.1 g
炭水化物	糖質	34 g
	食物繊維	9 g
カルシウム		303 mg



材料（2人分）

豚ロース肉（薄切り）	200g
長いも	200g
ごぼう	70g
酢、水	各適量
長ねぎ	1本
白菜	2枚
ほうれん草	1/2把
絹ごし豆腐	1/2丁（200g）
しらたき（アク抜き不要のもの）	1/2袋
だし汁	4カップ
〔A〕しょうゆ	60ml
〔A〕みりん	80ml



作り方

- 1 長いもは皮をむいて酢水につけ、すりおろす。
- 2 ごぼうはささがきにして酢水につけ、水けをきる。長ねぎは斜め薄切りに、白菜はざく切りに、ほうれん草は2～3等分に切る。豆腐はやっこに切り、しらたきは食べやすい長さに切る。
- 3 鍋にだし汁を入れ、煮立ったらA、2、豚肉を加え、中火でアクを取りながら火が通るまで煮る。1を加えてさらに1～2分煮る。

ワンポイントメモ

<シメの一品/たまご雑炊> 野菜の旨味たっぷりのスープに溶き卵を入れた、マイルドな味わいのたまご雑炊。