

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



豚 汁

### 材 料 (1人分)

●豚肉	10g
●木綿豆腐	20g
●大根	20g
●ごぼう	10g
●里芋	10g
●人参	5g
●こんにゃく	5g
●こねぎ	5g
●みそ	10g
●油	1.5g
●だし汁	適量

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。こんにゃくはうすい角切り、人参・大根はいちよう切りにする。
- ② ごぼうは斜め輪切り、里芋は厚めのいちよう切りにする。
- ③ 木綿豆腐はさいの目に切る。
- ④ こねぎは、小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油を引き、①②を炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を加え、煮込む。
- ⑦ 具がやわらかくなったら③を加え、みそを溶き入れる。
- ⑧ ④を加える。

### 管理栄養士から

豚汁は、体を温める「根菜（ごぼう・人参・大根・里芋）」と、体の疲れに効くビタミン B1 が豊富な「豚肉」を一緒に食べられる料理です。寒い季節に体の疲れを取り温めることは、風邪予防に役立ちます。

また、野菜を柔らかく煮込むことで、野菜嫌いな子供たちにも食べやすい一品となります。

