

◎メニュー名：スンドゥブチゲ風スープ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：355kcal(1人分) | 食塩相当量：2.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

木綿豆腐	レシチン	記憶力判断力の増大	・・・認知症予防
しめじ	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚バラ薄切り肉	100g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
長ねぎ	1/2本 (80g)
しめじ	50g
ごま油	大さじ1/2
= A =	
にんにく	1かけ (6g)
水	300ml
コチュジャン	大さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ・鶏がらスープの素	各小さじ1
砂糖	小さじ1/2
万能ねぎ	(小口切り) 適量 (25g)



作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切り。しめじは石突きを除き、小房に分ける。にんにくはすりおろす。
②鍋にごま油を入れ中火で熱し、豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら長ねぎ・しめじ・Aを加えて加熱する。
③②が沸騰したら、豆腐を手で大きめにちぎりながら入れ、具材に火が通るまで5分位煮る。
④器に注ぎ入れ、万能ねぎを添える。

パーフェクトレシピポイント

スンドゥブチゲ風に仕上げたスープ。豚肉は良質なたんぱく質の他、ビタミンB1が豊富なので、糖質代謝を促し、エネルギーに変える働きがあります。また脳や神経系の働きも助けるので、記憶力向上にも繋がり、認知症予防にも。その他、食物繊維を多く含むしめじ、カルシウムや大豆イソフラボンが豊富な豆腐を加えることで、パーフェクトレシピに。
