

## ◎メニュー名：豚肉と根菜の具沢山みそ汁

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：15分

分量目安：2人分

エネルギー：106kcal(1人分)

食塩相当量：1.9g(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

里芋	ガラクトン	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
ごぼう	食物繊維	便秘・肥満予防	・・・生活習慣病予防
豆腐	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肉	50g
わかめ	(戻したもの) 10g
豆腐	40g
ごぼう	50g
里芋	50g
青ねぎ	5g
だし汁	250ml
みそ	大さじ1・1/2



### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。わかめはざく切りにする。豆腐は1～2cmの角切り。ごぼうは皮をむいて乱切り。里芋は皮をむき、一口大に切る。青ねぎは小口切り。
- ②鍋にだし汁・ごぼう・里芋をあわせて火にかけ、沸騰したら豚肉を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にみそを溶き入れ、わかめ・豆腐加えて温める。器に盛りけて青ねぎを散らす。

### パーフェクトレシピポイント

みそ汁は具沢山にすることで汁気や塩分が控えられます。具材の選び方を意識することでパーフェクトレシピになります。たんぱく質・野菜・海藻など、バランスよく選んでみましょう。身体を形成するために必要なたんぱく質を豚肉・豆腐の動物性＆植物性のたんぱく質で摂ることが出来ます。ミネラル豊富なわかめ、食物繊維が豊富なごぼうや里芋などを季節に合わせて選べるといいですね。