

豚汁 【消化器術後】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	337kcal	たんぱく質	41.1g
食塩相当量	2.4g		

STORY

甘酒には身体の免疫力を強化するオリゴ糖が多く含まれ、腸内環境を整えてくれる善玉菌のビフィズス菌が増加します。

材料 (2人分)

- 豚もも肉薄切り (160g)
- 人参 (80g)
- 大根 (120g)
- 長ねぎ (40g)
- ごま油 (大さじ2/3 (8g))
- 味噌 (大さじ2 (36g))
- 出汁 (600cc)
- 甘酒 (5cc)
- 片栗粉 (小さじ1)
- 水 (50cc)



作り方

1. 豚肉は1 cm幅に切り (①)、人参・大根は1 cm幅にし (②、③)、長ねぎ1 cmの輪切りにする (④)。

①



②



③



④



2. 鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。



3. 豚肉の色が変わったら、人参、大根を加えて炒める。



4. 出汁を加えて一煮立ちしたら、8分程煮る。



5. 長ねぎを加えてしんなりしたら、味噌を溶き入れる。



6. 最後に片栗粉4 g と水でとろみをつけると飲みやすくなる。
7. 最後に甘酒を5 g ほど加える。



Point

甘酒を加えることで味わいがまろやかになります。