

根菜汁

汁物

56kcal / 脂質2.9g / 塩分0.5g



ワンポイント

根だけでなく、葉や茎も含めて地中にできるものを食べる野菜のことを根菜類といいます。抗酸化作用のあるビタミンC、心臓や筋肉の機能を調節するといわれるカリウム、腸の働きを活発にするといわれる食物繊維が多く含まれています。



材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) 40g
- ・ 油揚げ 20g
- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 60g
- ・ れんこん 20g
- ・ ごぼう 20g
- ・ こんにゃく 32g
- ・ 白ねぎ 12g

〈だし〉

- ・ こんぶ 5cm角
- ・ かつお節 8g
- ・ 水 360ml
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ2
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんは、5mmいちょう切りにする。
- ② だいこんは、7mm、れんこんは3mmいちょう切りにし、ごぼうは3mmななめ切りにし、それぞれ水にさらす。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。白ねぎは小口切りにする。
- ④ だしをとり、豚肉を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、ごぼう、だいこん、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ れんこん、こんにゃく、油揚げを入れ、煮る。
- ⑦ 酒、しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。