

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

健康の要は
朝のたんぱく質！

朝に食べて欲しい
栄養豊富な具沢山スープ！



ごま豆腐豚汁

…材料 (2人分) …

- | | |
|------------|------------------|
| ○豚こま切肉 80g | ○だし汁 300ml |
| ○大根 100g | ○豆乳(成分無調整) 100ml |
| ○人参 40g | ○味噌 大さじ1.5 |
| ○ごぼう 40g | ○白すりごま 大さじ4 |
| ○生しいたけ 50g | |
| ○ねぎ 適量 | |

豚肉を落とし卵や鮭、鱈、すり身団子、豆腐、鶏手羽元などに変えてもよいでしょう。

…作り方…

- 1 大根と人参はいちよう切り、しいたけはスライス、ごぼうは斜め薄切りにする。

- 2 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れ、中火にかける。大根が透き通ったら豚肉をほぐしながら入れる。



- 3 アクを取り除き、豚肉の色が変わったら、しいたけを加えて蓋をし、弱火で5分煮る。

- 4 豆乳、白すりごまを加え、沸騰直前で火を止めて味噌を溶き入れる。器に盛り、刻んだねぎを散らして完成。お好みで七味唐辛子を振って召し上がれ。



1人分：エネルギー 236kcal / たんぱく質14.3g / 塩分1.9g