

# 具たくさんかす汁

～うす味で、美味しく食べましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |         |      |                          |
|---------|------|--------------------------|
| 豚肉薄切り   | 40g  | 食べやすい大きさに切っておく。          |
| 油揚げ     | 20g  | 千切りにしておく。                |
| 大根      | 80g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 人参      | 40g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 玉ねぎ     | 80g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 里芋      | 120g | 食べやすい大きさに切っておく。冷凍だと簡単です。 |
| 白菜      | 80g  | 食べやすい大きさに切っておく。          |
| 三つ葉     | 20g  | 食べやすい長さに切るか、結んでおく。       |
| 酒かす     | 32g  | } 合わせてだし汁の一部で溶いておく。      |
| あんじょうみそ | 12g  |                          |
| だし汁     | 320g | かつお節と昆布でとる。              |



汁物

【作り方】

煮えにくいものから入れて煮る。  
 柔らかくなったら溶いた酒かすとあんじょうみそを加え、三つ葉を浮かせてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
125kcal	5.1g	6.4g	63mg	1.2mg	2.5g	0.3g

うす味の工夫のポイントは・・・

- 具たくさんにして塩分を減らしたこと。
- 酒かすの香りで美味しく食べられること。
- 香味野菜（三つ葉）の香りと色を利用したこと。
- 油のうま味を利用したこと。
- かつお節と昆布のだしのうま味で美味しく食べられること。 等です。

各人に合ったうす味の工夫を見つけ、美味しく食べて継続しましょう！

