



(公立陶生病院企画)

トマとん汁



材料(1人分)

にんにく	1g(1/2斤)
サラダ油	2cc
水	120cc
干しいたけ	2g
豚バラ肉	20g
ごぼう	10g
大根	10g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
玉ねぎ	20g
トマト水煮	20g
豆味噌(赤)	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1/4
万能ネギ	少量

1人分のエネルギー

165 kcal

1人分の塩分量

0.9g

アレルギー



豚肉



大豆

作り方

★下準備★

豚肉は1cm幅に切り、ごぼうは3~4mmの輪切り、大根は15×15×5mmに切る。
 にんじんは3~4mmの半月切り、じゃがいもは8mm幅のいちょう切りにする。
 玉ねぎは10×20mmに切り、万能ネギは2~3mmの輪切りにしておく。
 干しいたけは水全量に入れて戻したら、3~4mmにスライスする。

- 鍋ににんにくとサラダ油を入れ弱火にかけ、にんにくの一部が色づいてきたら、豚肉・ごぼう・玉ねぎを入れ、弱めの中火で肉の色が完全に変わるまで炒める。
- じゃがいも・万能ネギ以外の材料をすべて加え、強火にかけ沸騰したら弱火にし、フタをして10分煮る。
- 2にじゃがいもを加え、フタをして弱火のまま10分煮る。
- 器に盛りつけ、万能ネギを散らす。