

(公立陶生病院企画)

トマとん汁



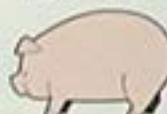
1人分のエネルギー

165 kcal

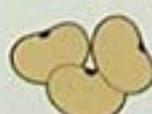
1人分の塩分量

0.9 g

アレルゲン



豚肉



大豆

材料 (1人分)

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

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。

01 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ったまで炒める。

02 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。

03 2にじゃがいもを加え、フタをして弱火のまま10分煮る。

04 器に盛りつけ、万能ネギを散らす。