

## 相性汁 ♪



### ● 材料 (1人分)

- ・豚もも肉 …………… 10g
- ・さつまいも …………… 20g
- ・玉ねぎ …………… 15g
- ・にんじん …………… 10g
- ・ごぼう …………… 8g
- ・しいたけ …………… 5g
- ・木綿豆腐 …………… 15g
- ・葉ねぎ …………… 3g
- ・みそ …………… 10g
- ・脱脂粉乳 (牛乳の場合 20ml) … 2.2g
- ・煮干し …………… 1.8g
- ・水 (だし用) …………… 120ml

### ● 栄養成分表示 (1人分)

- エネルギー量…………… 100kcal
- たんぱく質…………… 6.0g
- カルシウム…………… 111mg
- ビタミンD …………… 0.3μg
- ビタミンK…………… 7μg
- 塩分…………… 1.4g



### ● 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 木綿豆腐・さつまいもはサイコロ切り、しいたけ・ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 豚肉、玉ねぎは細切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ だし汁で豚肉と野菜を煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら豆腐を入れ、分量外の水で溶いた脱脂粉乳を入れて弱火で煮る。
- ⑥ 煮立ったら、みそとねぎを入れる。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシビ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。



ポイント

カルシウム豊富な脱脂粉乳をつかったこども園で人気のメニューです。

