



材料 (4人分)

- 米 2合
- うすあげ 1/3枚
- ひじき 12g
- 小松菜 1束
- A にんじん 1/3本
- ちりめんじゃこ 16g
- しいたけ 2枚
- こんにゃく(きざみ)50g
- だし汁 120cc
- 日本酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ1

作り方

- ① 米を炊飯する。
- ② うすあげは細切りにして熱湯をかける。ひじきを水にもどす。小松菜は粗みじん切り、にんじんは干切り、しいたけは細切りにする。こんにゃくはザルにあけ、熱湯をかける。
- ③ ごま油を熱し、Aの材料を炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて、日本酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ10~15分煮て、余熱で味をしみこませる(ひじき煮)
- ⑤ 炊き上がったご飯と、ひじき煮を混ぜ合わせる。
- ⑥ おにぎりをにぎってできあがり。



エネルギー：217kcal

塩分：0.9g

野菜の量：39g

まめ



(うす揚げ)

ごま



(ごま)

わかめ(海藻)



わかめ

(ひじき)

やさしい



(にんじん)

さかな



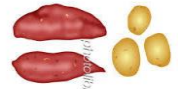
(ちりめんじゃこ)

しいたけ(きのこ)



(しいたけ)

いも



こんにゃく

(こんにゃく)

「まごわやさしい」は、体に必要な栄養素が詰まった食材の頭文字をつなげた合言葉

生活習慣病予防、疲労回復にピッタリ！！
野菜や食物繊維たっぷりで高血圧予防！！

ご家庭でも「まごわやさしい」食材を活用してみてくださいね

秋の味覚たくさん豚汁



材料（4人分）

豚(小間切れ)・・・50g
さといも・・・6~8個
たまねぎ・・・1/2個
れんこん・・・80g
A ごぼう・・・1/3本
にんじん・・・1/3本
しめじ・・・1/2束
まいたけ・・・1/2束
だし汁・・・・・・・・480cc
日本酒・・・・・・大さじ0.5
みそ・・・・・・大さじ1.5
赤みそ・・・・・・大さじ0.5

作り方

- ① だし汁に日本酒と豚肉を入れてあくをとる。
- ② さといもは一口大(小さいものはそのまま)、たまねぎはスライス、れんこん、にんじんは厚めのいちょう切り、ごぼうは乱切り、しめじ、まいたけは割く。
※さといもは、皮をむいて塩をもみ込んでサツと茹でてぬめりをとる
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、Aの材料を炒め、全体に油が回ったら①に材料を全部入れ煮込む。
- ④ 具が柔らかくなるまで火が通ったらみそを溶き入れる。



エネルギー：126kcal

塩分：0.8g

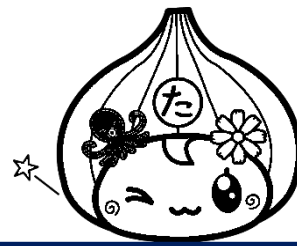
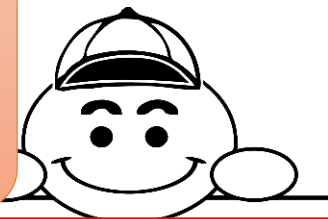
野菜の量：145g

旬の食材でおいしさ&栄養満点！

おかずにもなる 減塩豚汁 です

簡単に

減塩



おいしく

健幸

- **ダシの旨味！さらに豚肉の旨味！**
調味料でもおいしさ倍増！！
みその量 2g 減で塩分 0.3g カット

- **具たくさんでお汁の量が2/3に！**
150 cc⇒100 ccで塩分 0.3g カット

- **ビタミン・ミネラル・食物繊維**
一度にとれて野菜不足解消！

- **豚肉を茹でて、カロリー-10%減！**

- **みそ(発酵食品)で免疫力アッス！**