

# 🐷HOSEI POWER TONJIRU🐷



## 材料

さつまいも	100g
ブロッコリー	60g
にんじん	50g
大根	60g
えのき	30g
厚揚げ	100g
豚肉(薄切りなど、今回は小間切れ使用)	80g
みそ	大さじ2~2と1/2
水	800ml
ごま	適量

(4人分)

## 作り方

1. 大根、にんじんを洗い、皮をむきちょう切りにする。厚さは1cmほど。さつまいもは洗い皮付きのまま2.3cmの半月切りにし水にさらしておく。
2. ブロッコリーは洗い一口大よりも小さめに切る。えのきは3cmほど、豚肉は5cmに、厚揚げは1~1.5cm角のサイコロ状に切る。
3. さつまいも、大根、にんじん、ブロッコリーを鍋に入れ、水を入れ中火にかける。
4. 沸いてきたら豚肉を入れ、味噌を半量(大さじ1)といて、弱火で蓋をし10分ほど煮る。アクを取る。
5. 厚揚げ、えのきをいれさらに10分ほど弱火で煮る。
6. 一度火を止め残りの味噌を溶きいれ、再度煮立たせたらごまを入れ完成。

## ポイント

豚肉と野菜から出汁が出ると思うので、ダシは使用していませんが、水の量と味噌の量は試作の際に味を見ながら調整してください。

## 栄養素

旬の野菜を使いながら、1食に摂るべき栄養素が1杯で摂れるよう作りました！炒めず煮ることで水や熱で流れてしまいやすいビタミン群も逃さず摂取できます。

誰もが欠かせないエネルギー源・炭水化物=さつまいも

身体を作り、機能を維持するタンパク質、脂質=豚肉、厚揚げ

免疫を高めるビタミンC=さつまいも、ブロッコリー、にんじん

エネルギー代謝を高め、疲労回復に働くビタミンB群=豚肉、にんじん

腸の調子を整える食物繊維=大根、さつまいも、えのき

血圧や細胞機能を調整するカリウム=ブロッコリー、さつまいも、大根、にんじん

骨や歯などの組織を作るカルシウム=厚揚げ、ごま