



寒い季節にぴったり！

ごま油香る 具沢山豚汁

【材料】 2人前

※写真は1人分

豚バラ肉	50g
にんじん	1/3本(50g)
大根	100g
ごぼう	1/4本(40g)
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1
水	300mL
小ねぎ	お好みで

このレシピのポイント

野菜の甘味に加え、豚肉の出汁で味に深みが増します。種類豊富な食材の栄養（たんぱく質、ビタミンB₁、カリウムなど）を一度に摂ることができます。

また、大根やごぼうは食物繊維が豊富で腸内環境を整えて便通を良くし、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 2.0g カロリー 155kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	6.0g	食物繊維	2.8g
脂質	9.9g	ビタミンB ₁	0.3mg
炭水化物	9.9g	カリウム	346mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

- ①ごぼうはさがきにして、10分程水にさらす。大根は皮をむいて薄いいちょう切りに、にんじんは皮をむいて薄い半月切りにする。豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚バラ肉を入れて中火で炒め、香りが出てきたらごぼう、にんじん、大根を加えて強火で炒め合わせる。
- ③②に顆粒和風だしと水を加え、ひと煮立ちしたら弱火にして、ごぼう、にんじん、大根に火が通るまで7～8分煮る。
- ④みそを入れて溶き、器に盛って、お好みで小ねぎをかけて完成。

かにぱんつ作（商学部）

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科