

# 八宝豆腐

## 【材料:4人分】

豚肉 …………… 80g  
酒、おろし生姜、油 …… 少々  
はくさい …………… 100g  
にんじん …………… 40g  
えのきだけ …………… 1/4 袋  
干椎茸 …………… 1こ  
豆腐 …………… 1パック  
ねぎ …………… 1/4本  
しょう油 …………… 大さじ1  
みりん …………… 小さじ1  
しお …………… 小さじ1/3



野菜や豆腐がたっぷり入った汁物で、カルシウムや食物繊維がとれます。具材を変えてアレンジしやすい献立です。

## 【作り方】

- ① はくさいは1cm幅、にんじんはいちょう切り、えのきだけは1/2切り、干椎茸は戻してせん切りにする。豆腐は一口大、ねぎは斜め切りにする。
- ② 豚肉・酒・生姜を油で炒め、干椎茸の戻し汁・水を加え、にんじん・はくさい・えのきだけ・しいたけを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐を入れ、調味料を加えて味を調える。
- ④ 最後にねぎを入れてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー112Kcal たんぱく質 10.5g 脂質 5.0g 食塩相当量 1.0g