

料理名：スタミナ汁

【写真】



【材料（４人分）】

・豚肉	50 g
・豆腐	1/3丁（100 g）
・油揚げ	1/3枚（10 g）
・だいこん	4 cm
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	1/2個
・ねぎ	1/3本
・にんにく	1かけ
・乾燥わかめ	3 g
・赤みそ	大さじ1と1/2（50 g）
・削り節（だし用）	10 g
・水	480 ml

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、ねぎは小口切りにする。
- ② にんにくはすりおろし、カットわかめは水で戻しておく。
- ③ 削り節と水でだしをとる。
- ④ だし汁の中に豚肉、だいこん、にんじん、たまねぎを入れ、火が通ったら豆腐、油揚げを入れる。
- ⑤ 赤みそ、にんにく、カットわかめを入れる。
- ⑥ 沸騰しないように沸かし、ねぎを入れる。

【ポイント】

- 季節によって旬の野菜を入れたり、具材を変えたりすることによって、一度にいろいろな食材を食べることができます。
- にんにくの効果で、食欲が増します。
- 豚肉には疲れをとる働きがあるビタミンB₁がたくさん含まれています。また、にんにくやたまねぎには香り成分のアリシンが含まれ、ビタミンB₁の吸収率を高めるので、豚肉との相性は抜群です。

