

スタミナ汁

(材料 4人分)

- ・ 豚もも肉 80g
- ・ いため油 適量
- ・ 豆腐 1/3丁
- ・ 油揚げ 15g
- ・ たまねぎ 1/4個
- ・ にんじん 1/2本
- ・ だいこん 4cm
- ・ 長ねぎ 1/4本
- ・ 水 800ml
- ・ 和風だしの素 小さじ1
- ・ ミックスみそ 60g
(各家庭で調節して下さい)
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ すりごま 小さじ2



(作り方)

- ① 豚もも肉は2cm幅の大きさに切る。
- ② 豆腐はさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんとだいこんは細切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをし、1cm幅に切る。
- ④ 豚肉を鍋に入れて油でいため、火が通ったら水と和風だしの素、たまねぎ、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れる。
- ⑥ おろしにんにく、ミックスみそを入れて味の調整をし、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ すりごま、長ねぎを入れて、沸騰直前で火を止める。

にんにくがポイントのみそ汁です。
にんにくに含まれるアリシンが、豚肉に含まれる
ビタミンB₁と結合して、吸収率を高め、
疲労回復を促進してくれます。

