

～里芋ときのこのお味噌汁～



栄養価計算(1人分)

- ・エネルギー:184kcal
- ・たんぱく質:7.3g
- ・脂 質:12.8g
- ・炭水化物:10.6g
- ・カリウム:620mg
- ・食塩相当量:1.3g

食事バランスガイド

- ・主菜:1つ
- ・副菜:1つ



食材(2人分)

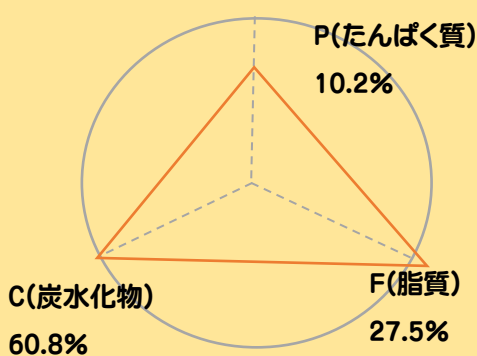
- ・豚 肉…60g (お好きな部位)
- ・里 芋…2個
- ・なめこ…50g
- ・しめじ…40g
- ・小ねぎ…10g
- ・だし汁…300ml
- ・味 噌…大さじ1

作り方

- ① 里芋は耐熱皿に乗せて、電子レンジ600W5分加熱する。加熱が終わったら、冷水に入れて皮をむく。
- ② しめじは石突きを切り、なめこは水洗いしておく。
- ③ 鍋にだし汁と里芋、しめじ、豚肉をいれて煮る。
- ④ 豚肉に火が通ってそうならなめこを入れる。
- ⑤ 味噌を溶かし入れ、一煮立ちしたら完成。
- ⑥ 盛り付けの時に、小ねぎをちらして完成。



PFC 比率(ご飯150gの栄養価含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C=13~20、14~20:20~30:50~65

～コメント～

現代人は塩分を取り過ぎてしまう傾向にあるので、ナトリウムを体外へ排出してくれる「カリウム」は積極的に摂取して欲しい栄養素です。また、生活習慣病のリスクを低下させる効果もあります。(目安量 男性:2500mg、女性:2000mg)

里芋が手に入らない時期は、じゃがいもに変更しても良いですよ♪

