

## 【甘酒入り豚汁】

☆甘酒には善玉菌の餌となるオリゴ糖が豊富に含まれており、腸内環境を整えます。

### 材料 (4人分)

豚バラ肉	200g
大根	1/4本
にんじん	1/4本
里芋	2個
ごぼう	1/4本
板こんにゃく	1/2枚
ごま油	小さじ1
だし汁	2カップ
甘酒	180ml
味噌	大さじ1と1/3
小ネギ	1本



### 作り方

1. 大根とにんじんは皮を剥き、銀杏切りにする。里芋は皮を剥いて一口大に切る。ごぼうはタワシを使って表面の泥汚れを落としてささがきにし、水にさらす。板こんにゃくは手で一口大にちぎり、沸騰した湯で2分ほど茹でて臭みを取る。
2. 豚バラ肉は包丁で食べやすい大きさに切る。
3. 中火で熱した鍋にごま油をひき、豚バラ肉を炒める。豚肉に火が通ったら、大根とにんじん、里芋、ごぼうを加えて全体をさっと炒める。
4. 3の鍋にだし汁を加える。沸騰したら火を弱め、具材が柔らかくなるまで15分ほど煮る。アクがでたらその都度除く。
5. 4の鍋に甘酒を加えて一煮立ちさせ、味噌を溶かし入れる。器に盛り付け、小ネギを散らす。

栄養価 (1人分) エネルギー 289kcal、タンパク質 10.1g、塩分 0.9g