

## きのこの酸辣湯

きのこは不溶性食物繊維が多く、便のかさを増して排便を促し、有害物質を吸着して体外へ排出させる働きがあります。

### <主な材料・4人分>

豚もも薄切り肉	100g	
醤油	小さじ1	A
酒	小さじ1	
えのき	1/2袋	
しめじ	1/2袋	
しいたけ	2個	
たけのこ水煮（細切り）	40g	
ニラ	1/2束	
豆腐	1/3丁	
酢	大さじ1	B
醤油	大さじ1	
酒	大さじ2	
鶏ガラだし	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
ラー油	適量	



### <作り方>

- ① 豚もも薄切り肉は細切りにし、Aを入れ調味料が均一になるようにしっかりとこみ込み、味付けをする。冷蔵庫で15分寝かせておく。
- ② しめじは小房に分けて、えのきは半分に切る。しいたけは薄切りにする。たけのこは細切りにする。にらは2cmの長さに切る。豆腐は0.5cm×2cmの短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。肉の色が変わってきたら、水を600mlとBを加え強火にかける。煮立ったらアクをくう。
- ④ 中火にして②を加えさっと煮る。器に盛り、ラー油をお好みで加える。

エネルギー 83.3 kcal 蛋白質 8.5 g 塩分 1.4 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田 奈央子