

チカラ  
大根の力



整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富です。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



豆乳豚汁

調理時間  
15分

1人分  
361kcal

# 豆乳豚汁

調理時間

15分

1人分

361kcal

## 【材料/2人前】

里芋	200g
大根	100g
にんじん	50g
ごぼう	50g
ねぎ	1/3本
ごま油	小さじ1
豚肉(こま切れ)	80g
豆乳	2カップ
みそ	大さじ1と1/2
キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ	小さじ1
だし汁(かつおだしなど)	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

## 【作り方】

- ①里芋は皮をむいてひと口大、大根は皮をむいていちょう切り、にんじんは皮をむいて半月切りにする。すべてを耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらし、水気をきる。
- ③ねぎは斜め切り、緑の部分は飾り用に斜め薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ④鍋にごま油を入れて豚肉と②のごぼうを中火で2分程炒める。
- ⑤Aと①を加えて5分程煮る。豆乳と③のねぎの白い部分を加えてひと煮立ちしたら、みそを溶き入れて「キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ」で味を調える。器によそい、青ねぎを飾る。