[　呉汁（宮城県）　]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
水	440	2と1/5カップ	①煮干しで、出汁をとる。
煮干	8	約25尾	②ゆでた大豆と適量の出汁をミキサー
ゆで大豆	48	約60粒	にかけて細かくする。
油	2	小1/2	③豚肉はひと口大、にんじん、じゃが
豚こま肉	40		いもはいちょう切り、油揚げは短冊
にんじん	40	4cm	切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐は
じゃがいも	80	1/2個	さいの目に切る。
油揚げ	20	2/3枚	④油を熱し、豚肉を炒め、にんじん
こんにゃく	80	1/3枚	を加えてさらに炒める。出汁を入れて
木綿豆腐	80	1/3個	煮る。
ねぎ	40	4cm	⑤じゃがいもを加え、柔らかくなったら
生わかめ	20		油揚げ、こんにゃく、豆腐を入れる。
白みそ	24	大1と1/3	⑥ ②の大豆を入れて、小口切りにした、
赤みそ	24	大1と1/3	ねぎ、ひと口大に切ったわかめを加え、
			みそを入れ煮立たせる。

栄養価（1人分）		
エネルギー	131	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	6.7	g
カルシウム	126	mg
食塩相当量	1.6	g

いつものみそ汁に砕いた大豆を入れると、濃厚なみそ汁に変身します！カルシウムもたっぷりです。