



## ワンポイントアドバイス

- ・具は季節の地場野菜、きのこ類を入れるとよい。
- ・はっとは、小麦粉に豆腐を入れることにより、仕上げが柔らかく固くならないし、栄養的にもよい。
- ・はっとの量、肉の量によって主食、主菜、副菜いずれにもなる。

## はっと汁(みそ味)

## 材料(1人分)

小麦粉	30g
絹豆腐	25g
豚バラ肉	15g
大根	30g
人参	10g
ごぼう	10g
舞茸	15g
油揚げ	5g
長ねぎ	10g
だし汁	200cc
酒	大1/2
仙台みそ	大1/2
塩	少々

## 作り方

- ① ふるいにかけて小麦粉に豆腐を加えてかき混ぜ、耳たぶより少し軟らかめにねる。(水は小麦粉の乾燥の具合や季節によって加減する。夏は少なめ)ぬれぶきんをかけて30分寝かせる。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、手を濡らして①を一握り左手に取り両手の親指と人差し指で3~4cm大にできるだけ薄くのばし、ちぎって鍋に入れる。浮いてきたらすくって水気を切る。
- ③ 豚肉は2~3cmに切る。大根、人参は短冊切り、ごぼうはさがきにする。舞茸は食べやすくほぐす。油揚げは油抜きし、3cm位のせん切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、ごぼうを入れ煮る。油揚げ、豚肉、舞茸も入れ野菜が柔らかくなったら、酒とみそ、塩で調味する。
- ⑤ ④に②を重ねないように入れて2~3分煮、最後に長ねぎを入れる。

エネルギー	253kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	9.9g	塩分	1.5g
脂質	9.0g	食物繊維	3g