

# けんちん汁



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
93kcal

脂質  
4.2g

塩分  
1.3g

野菜  
75g

## ♡ Point

- ▼豆腐は大豆から出来ているため、大豆オリゴ糖を含んでいます。これによって腸内の善玉菌を増やす効果があります。
- ▼ごぼうは水溶性と不溶性の食物繊維の両方を豊富に含んでいて、腸内をきれいに保ってくれます。さらに、オリゴ糖も含むため、腸活に最適です。

## 材料(2人分)

・豆腐	1/4 丁
・豚肉	30g
・ごぼう	1/2 本
・にんじん	10g
・ねぎ	1/2 本
・水(だし汁)	2カップ
・味噌	20~25g

## 作り方

- ① 豆腐は崩すか小さめに切る。  
豚肉は適当な大きさに切る。  
ごぼうは皮をこそげてささがきにし、人参は短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水(だし汁)を入れ、豚肉、ゴボウ、人参、豆腐を入れ、弱火でアクを取りながら煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ねぎを加えて調味し、完成！

♡ゴボウに含まれる水溶性食物繊維のイヌリンは、糖の吸収を抑制して血糖値の上昇を防ぐなど、糖尿病の予防にも効果的です。