

豚肉の豆乳煮込み

豆乳を使用した、まろやかでコクのある煮込み料理です。豚肉と野菜の旨味が効いたやさしい味わい！



【材料（4人分）】

・豚こま切れ	200g	・調整豆乳	200g
・大根	140g	・牛乳	120g
・人参	60g	・白甘みそ	40g
・じゃが芋	160g	・薄口しょうゆ	12g
・水菜	40g		

栄養価（1人あたり）

エネルギー291kcal たんぱく質 12.2g 脂質 20.9g 炭水化物 17.9g 塩分 1.3g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



① 大根、人参、じゃが芋は食べやすい大きさのいちょう切りにする。水菜は3cm程度の幅に切る。



② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら塩（分量外）を適量入れる。①の水菜をさっと茹でてザルにあげておく。



③ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら豚肉を入れる。火が通るまで茹でてザルにあげておく。



④ 鍋に①の大根と人参を入れ、具材がぎりぎり浸かる程度の水を入れて強火で加熱する。



⑤ 大根と人参に火が通ってきたら中火にし、①のじゃが芋を加えて火が通るまで加熱する。



⑥ 茹で汁で溶いた白甘みそと薄口しょうゆを加え、5分程度煮込む。



⑦ 火からおろす前に豆乳と牛乳を加え、少し煮る。



⑧の豚肉、⑦、②の水菜を盛り付けたら完成！



調理のポイント

- ✓ 豚肉のくさがみが気になる場合は、③で豚肉を茹でる際に料理酒（分量外）を少量加えて茹でましょう。
- ✓ ④で大根と人参を茹でる際の茹で水は、できるだけ少ない方が美味しく仕上がります。
- ✓ ⑦で豆乳と牛乳を加えた後に長時間煮込みすぎると、牛乳が膜を張ってしまうため注意しましょう。

○ ● ○ 豆乳の効果は?? ○ ● ○

豆乳には大豆製品由来の【大豆イソフラボン】が豊富に含まれています。大豆イソフラボンは化学構造が女性ホルモンに似ていることから女性ホルモン様の作用が期待でき、骨粗しょう症予防や更年期障害の軽減などに有用と言われています。豆乳以外にも、豆腐や納豆といった大豆製品は低脂肪で良質なたんぱく源であり、日本人に不足しがちなカルシウムも豊富に含まれています。これらは日頃から手軽に補いやすい食材かと思われまますので、女性だけでなく男性にも積極的に摂っていただきたい食材です。

