

# 低エネルギーレシピ



もれなく  
**10**  
ポイント



産直

**259535** 冷蔵 次12月 回4回

三重県・シガフードプロダクツ

コープ豚うす切(モモ)  
300g

産直コープ豚の赤身の多いモモ肉をスライスしました。

消費期限:お届け日含め5日

100gあたり  
本体 **160**円

本体 **478**円  
(税込 516円)

1人あたり  
約**180kcal**  
low calorie

## 豚肉と長いもの団子汁

長いものおろし団子と、とろみのある汁が体を温めてくれます。

### 材料 (2人分)

産直 **259535**

コープ豚うす切(モモ) …… 70g  
**250** 長いも …… 110g  
太ごぼう(ささがき) …… 30g  
しいたけ(うす切) …… 30g  
三つ葉 …… 20g

**A** 片栗粉 …… 大さじ3  
塩 …… 少々

**B** だし汁 …… 400ml  
酒 …… 大さじ1  
薄口醤油 …… 小さじ2  
みりん …… 大さじ1/2

### 作り方

- 1 豚肉は長さ2cmに切る。ごぼうはさががきにし、しいたけはうす切りにする。みつ葉は長さ3cmに切る。
- 2 長いものは皮をむいてすりおろし、**A**を混ぜる。
- 3 鍋に**B**と豚肉、ごぼう、しいたけを入れて煮る。ごぼうがやわらかくなったら②をスプーンでひと口大に落とし入れる。再度煮立ったら器に盛り、三つ葉を散らす。

ひとくち  
MEMO



豚肉に含まれている良質のたんぱく質は、身体の筋肉や血液を作る働きがあります。また、豊富なビタミンB1は、糖質の代謝を促進して疲労を回復します。