

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

## 僧兵汁



### <材料(4人分)>

豚コマ肉	100g
里芋	80g (Mサイズ2個)
にんじん	50g (中1/3本)
大根	85g (中2cm程度)
白菜	55g (葉1枚)
ごぼう	25g (中6cm程度)
たけのこ水煮	50g
みそ	15g (小さじ2と1/2)
赤みそ	15g (小さじ2と1/2)
おろしにんにく	3g (小さじ1と1/2)
中華だし	8g (大さじ1)
水	660g



戦国時代に僧兵たちがスタミナ食として食べていたとされる、季節の野菜を使用した三重県発祥の汁物です。本場ではイノシシやシカの肉を使うこともあります。

### <作り方>

- ①里芋は皮をむいて、一口大の乱切りにする。  
にんじん・大根は皮をむいて、3mm程度のいちょう切りにする。  
白菜は1cm程度の短冊切り、ごぼうはささがきにする。
- ②鍋に水を入れ、豚肉を加えて煮る。
- ③豚肉の色が変わったら野菜(☆)を加え中火で煮る。
- ④具材がやわらかくなったら、みそを溶き、おろしにんにく・中華だしを加えて完成。

### <栄養価(1人あたり)>

エネルギー:103kcal

食塩相当量:1.2g