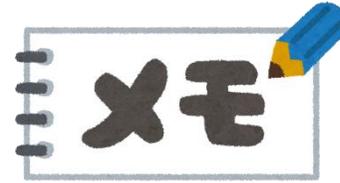


豚汁



材料：一人分

豚肉	10 g
人参	5 g
大根	15 g
ごぼう	5 g
里芋	10 g
ねぎ	5 g
ごま油	1 g
和風だし	0.5 g
みそ	7 g

豚汁も煮込み野菜セット等を使用すると
簡単に作ることができます！
他にも油揚げやこんにゃくなどを加えても◎

【作り方】

- ① 豚肉・野菜は食べやすい大きさに切る
- ② ごま油で材料を炒める
- ③ 水を入れ具材がやわらかくなるまで煮る
- ④ 和風だし・味噌を入れて10分ほど煮る

認知症予防のヒント



いも類にはビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれています。
これらの栄養も認知症予防に効果があるとされています。
野菜もお肉もバランス良く摂れるお料理です。