



材 料(4人分)

乾燥しいたけ	4g
豚もも肉平切	60g
かまぼこ	40g
にんじん	40g
たけのこ	40g
ごぼう	40g
みつば	12g
水	400ml
削り節	12g
片栗粉	小さじ1
油	少々
しょうゆ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

・作り方

- 分量の水を沸騰させ、削り節を入れてだしをとり、こす。
- 乾燥しいたけを水で戻し細切りにする。
- 豚もも肉を一口大、かまぼこ・にんじん・たけのこをいちょう切り、ごぼうはささがき、みつばは2~3cmに切る。
- 鍋に油をひき、豚肉を炒め、にんじん・たけのこ・ごぼうを入れさらに炒める。
- (4)に(1)でとっただしを加え、かまぼこを入れ材料をやわらかくなるまで煮る。
- (5)にみつば、調味料を加え煮立たせ、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

●だし汁の作り方



1. なべに水を入れて沸騰させ、むろ節を入れて中火で15分くらい火にかけておく。



2. 途中、むろ節をすくい取らないように気をつけて、あくをとる。



3. 15分くらいたら火を止め、むろ節がしづむのをまつ。



4. 別のなべにザルと「こし布」を用意し、移しかえる。
(※渋味の原因となるので布にたまつむろ節はしまらない)



5.だし汁の出来上がり。