スタミナ汁

材料	1人分	3人分
・木綿豆腐	25ｇ	75ｇ
・じゃがいも	20ｇ	60ｇ
・たまねぎ	20ｇ	60ｇ
・豚肉平切りもも	15ｇ	45ｇ
・ねぎ	4ｇ	12ｇ
・油揚げ	3ｇ	9ｇ
・おろしにんにく	0.2ｇ	0.6ｇ
・ミックスみそ	9ｇ	27ｇ
・むろ削り	3ｇ	9ｇ
・水	150ml	450ml
（だし1人あたり、100ml取る）		
・油		適量

下準備

- 湯の中にむろ削りを入れ、だしを取る
- じゃがいも…５ミリ幅くらいの短冊に切る
- たまねぎ、ねぎ、油揚げ…５ミリ幅くらいに切る
- 木綿豆腐…1～1.5㎝角に切る

作り方

① 鍋に油をひいて、豚肉を炒める。

② 火が通ったら、おろしにんにく・たまねぎを入れて炒める。

③ ②にだし・じゃがいもを入れる。

④ あくを取り、じゃがいもが柔らかくなったら、油揚げ・木綿豆腐、ねぎを入れる。

⑤ 沸騰したら、みそを入れて溶かし、仕上げる。

スタミナ汁

豚肉、たまねぎ、にんにくは疲れをとる効果と食欲アップの効果があります。

それらが入った「スタミナ汁」は夏の暑さでバテてしまった身体の元気を取り戻すことのできる料理です。