

→ 豚汁



材 料(4人分)

木綿豆腐	100g
さといも	80g
豚肉(平切ももかた)	60g
大根	60g
にんじん	40g
ねぎ	40g
油揚げ	12g
豆みそ	36g 大さじ2
むろ削り	12g

→ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(400~500ml程度)
2. 大根と油揚げは短冊切り、にんじんは薄目の短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいのめ切り、さといもは皮をむいて1.5cmくらいの乱切り、豚肉は2cm幅に切っておく。
3. 鍋で豚肉を炒め火が通ったら、にんじんを加え軽く炒める。
4. ③にだしを加え、大根を入れて少し煮たら、さといもを加え煮る。
5. 具材に火が通ったら木綿豆腐・油揚げ・豆みそを入れ、味の調整をする。
再び沸騰したら、ねぎを入れ、火を止める。

※具材は他にさつまいも・じゃがいもなどのいも類や、ごぼう・こんにゃく・きのこ類などを入れてもおいでしよう。