

つくってみませんか？

松井田中 2 年生が考えた汁物♪



<いやさか汁>

材料(4人分)

豚こま肉	… 50g
酒(肉にまぶしておく)	… 小さじ1
豆腐(さいのめ)	… 1/4丁(100g)
こんにゃく(色紙→あくぬき)	… 50g
もやし	… 100g
かぼちゃ(厚いちょう)	… 100g
とうみょう(2cm)	… 15g
おろししょうが	… 少し
ごま油	… 小さじ1
白みそ	… 大さじ1(18g)
赤みそ	… 大さじ1(18g)
だし汁	… 600cc

作り方

- ① ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ② だし汁を入れ、こんにゃく、もやし、豆腐を入れて煮る
- ③ かぼちゃ、みそを入れて味をととのえ、おろししょうがと豆苗をいれて仕上げる

