

# つくってみませんか？

ごはんがもりもり食べられます♪



## <ぶたどんの具>

### 材料(4人分)

豚もも肉 (好みの部位で○)	…	150g
豚バラ肉 (好みの部位で○)	…	100g
酒 (肉にかけておく)	…	小さじ2
たまねぎ(6mmスライス)	…	250g
しらたき(カット→下茹で)	…	200g
なると(縦半分スライス)	…	20g
凍り豆腐細切り	…	25g(なくてもよい)
むき枝豆	…	15g
○さとう	…	大さじ2・1/2
○しょうゆ	…	大さじ2
○酒	…	小さじ1
○水	…	80cc
しょうが(千切りorみじん)	…	1/3片(5g)

### 作り方

- ① 少しの湯に豚肉を入れてほぐしながら加熱する。アクがでたらとる。
- ② ○の調味料と水、たまねぎ、しらたきを入れてコトコト煮る
- ③ たまねぎがしんなりしたら、なると、枝豆、凍り豆腐を入れてさらに煮る。
- ④ たまねぎとしらたきに色がついて味がしみたらしょうがを入れてひとまぜし火を止める。

