

つくってみませんか？

松中2年が考えた具沢山の豚汁



<夏に負けない豚汁>

材料(4人分)

豚もも肉(小間)	…	100g
豚バラ肉(小間)	…	50g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(いちょう)	…	50g
だいこん(いちょう)	…	50g
ごぼう(半月3mm)	…	50g
豆腐(さいの目)	…	100g
こんにゃく(色紙)	…	50g
もやし	…	80g
ねぎ(小口5mm)	…	50g
しょうが(みじん)	…	2g
ごま油	…	小さじ1
白みそ	…	大さじ1(18g)
赤みそ	…	大さじ1(18g)
煮干し(だしをとる)	…	10g
水	…	600cc

作り方

- ① 水の中に煮干しを入れて、弱火で煮出し、だしをとる。
- ② ごま油を熱し、豚肉を炒める。ごぼうを加えよく炒める。
- ③ にんじん、こんにゃく、だいこん、もやしの順にいため、だしを入れて煮る。
- ④ 豆腐、ねぎを入れて煮、みそ、しょうがを入れて味をととのえる。

