

つくってみませんか？

前橋市オリジナルの豚汁。具たくさんです。

<前橋tonton汁>

材料(4人分)

豚こま肉	…	50g
豆腐(さいのめ)	…	100g
油揚げ(油ぬき→短冊)	…	15g
すいとん	…	100g
ミートボール(小)	…	50g
こんにゃく(短冊)	…	50g
だいこん(いちょう)	…	50g
じゃがいも(厚いちょう)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	50g
にんじん(いちょう)	…	25g
ごぼう(薄い小口切り)	…	25g
ねぎ(小口切り)	…	15g
いんげん冷凍(2cm)	…	10g
ぶなしめじ(石づきとりほぐす)	…	25g
えのきだけ(石づきとり1/2カット)	…	15g
根生姜(千切りorみじん)	…	5g

作り方

- ① しめじ、えのきだけをバターで炒めてとりだしておく。
- ② 豚肉を炒め、色が変わったらごぼうを入れる。ごぼうの香りがでたら、にんじん、たまねぎ、だいこん、こんにゃくの順にいためる。
- ③ 水、じゃがいも、すいとん、ミートボールを加え煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、豆腐、油揚げを入れ煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、調味料、ねぎ、いんげん、しょうが、①を入れて味をととのえる

バター	…	5g
○酒	…	10g
○白みそ	…	40g
○赤みそ	…	5g
○和風だし	…	5g
○水	…	280g

