

つくってみませんか？

かぼちゃを入れた豚汁です。



<冬至汁>

材料(4人分)

豚こま肉	…	100g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
ごぼう(半月3mm)	…	40g
にんじん(いちょう)	…	50g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	40g
豆腐(さいのめ)	…	1/2丁(200g)
かぼちゃ(厚いちょう)	…	100g
ねぎ(小口切り)	…	50g
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)	… 8g
昆布		… 1.5g
水	…	600cc

作り方

- ① 水の中に煮干しと昆布を入れて、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、しめじを炒め、だしを入れ、豆腐、かぼちゃを煮る
- ④ ねぎとみそを入れて仕上げる。

