

豚汁



汁物



材料名（4人分）g

| | |
|------------|-----|
| ・ 豚バラ肉 | 60 |
| ・ とうがん | 120 |
| ・ 沖縄とうふ | 80 |
| ・ 結び昆布 | 40 |
| ・ ごぼう（乱切り） | 32 |
| ・ チンゲン菜 | 40 |
| ・ 白ネギ | 40 |
| ・ 干しいたけ | 4 |
| かつお節 | 8 |
| 赤みそ | 大1強 |
| 白みそ | 大1強 |

作り方

干しいたけは水に浸す。豚バラ肉、とうがん、沖縄とうふ、チンゲン菜はひとくちサイズに切る。ごぼうは乱切りにし、水に浸す。白ネギは小口切りにし、水にさらす。

鍋に油を少量敷き、ごぼうを入れ、少し固さが残る程度に炒め、鍋から取り出す。

と同様の鍋に油を少量敷き、豚バラ肉、とうがんを入れ、豚肉の赤身がなくなるまで炒める。

豚肉の赤身がなくなったら、かつお節から取っただし汁800cc入れ、白ネギ以外の残りの食材を入れる。

食材に火が通ったら、白ネギを入れ、赤みそ、白みそで味を整える

ひとくちメモ

みそは、食べる直前に入れると、みその風味を味わうことができ
また、みそを入れた後に沸騰をしすぎると、味が濃くなるので、
のしすぎにお気を付け下さい。

