

豚汁



【材料】(12人分)

豚バラ薄切り肉	300g
味噌	大さじ8
だいこん	10cm程度
にんじん	小1本または大1/2
ごぼう	1本
豆腐	2丁
白ねぎ	1/2本
さといも	6~8個
油あげ	大2枚
ちくわ	4本
こんにゃく	1枚
しょうが	適量
油	適量
水	2L



【ポイント】

◎千切りしょうがを他の具材と一緒に煮込んでもおいしくいただけます。お好みや体調に合わせてお試しください。体が温まります。

【具材の下準備】

- | | |
|----------------------|-------------|
| ◎豚バラ:5cm幅に切る | ◎さといも:一口大 |
| ◎だいこん:いちょう切り | ◎油あげ:短冊切り |
| ◎にんじん:いちょう切り | ◎ちくわ:輪切り |
| ◎ごぼう:ささがき、水にさらしあくを取る | ◎こんにゃく:短冊切り |
| ◎豆腐:さいの目切り | ◎しょうが:すりおろす |
| ◎白ねぎ:薄く切る | |

【手順】

①	②	③	④
			
<p>油を引いた鍋に豚肉を入れ、中火で炒めます。</p>	<p>ある程度豚肉の油がしみだしてきたら、さといも、豆腐、白ねぎ以外の具材を炒めます。</p>	<p>水を鍋に加え強火で沸騰させます。あくが出てきたら取っていきましょう。</p>	<p>沸とうしたら弱火にして、さといもと豆腐を入れます。</p>
⑤	⑥	⑦	
<p><写真データなし></p>		<p><写真データなし></p>	
<p>もう一度沸とうし、さといもに火が通たら味噌を入れ味を調えます。</p>	<p>味を調べ、白ねぎを入れたら完成です。</p>	<p>最後にすりおろしたしょうがを入れてもおいしいです。</p>	