



親子で作ろう！

ひといき レシピ

豚と 汁



食豆知識
体を温めてくれて、肉と野菜と一緒に摂れる豚汁は冬の定番レシピです。また、豚肉にはビタミンB1やB12が含まれているので、疲れを取る効果も期待できます。

材料 (2人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 豚バラ肉(薄切り) …… 80g | 大根 …… 輪切りで5cm程度 |
| こんにゃく …… 70g(短冊) | だし汁 …… 3カップ |
| 人参 …… 1/2本 | 味噌 …… 大さじ2と1/2 |
| ごぼう …… 1/3本 | ねぎ …… 適量 |
| さといも …… 2個 | サラダ油 …… 適量 |

作り方

- 1 豚バラ肉は3cm程度に切り、大根と人参は短冊切りに、ごぼうはさがきにして5分ほど水にさらした後水気を切ります。こんにゃくは2〜3分茹でて臭みを取っておきます。
- 2 さといもは皮をむき、1cmの厚さに切ります。塩少々をふってよくもんだ後、水で洗ってぬめりを取ります。
ぬめりは残さないようにしましょう!
- 3 鍋にサラダ油を敷き、豚バラ肉を炒め、大根、人参、ごぼう、さといもを入れさらに炒め、最後にこんにゃくを入れてさっと炒めます。
- 4 だし汁を加え、鍋が煮立ってあくが出たら取ります。蓋をして10分ほど煮た後、具材に火が通ったのを確認して味噌を溶きます。お椀に盛りつけてねぎを散らせばできあがりです。

