



給食レシピ「豚汁」



○材料(4人分)

豚肉:100g
とうふ:1/2丁(240g)
大根:2cm(約160g)
にんじん:1/3本(約70g)
里芋:2個(約140g)
ねぎ:1/3本(約30g)
水:4カップ(800ml)
けずり節:35g
みそ:36g(大さじ2弱)

里芋の代わりに、じゃがいもや
さつまいもを使ってもよいです。

○作り方

- 1.鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したらけずり節を入れる。
弱火にして2分ほど煮出し、火を止める。
- 2.ざるにキッチンペーパー等をしいて、けずり節をこし、だし汁をつくる。
※けずり節をこす際に絞ると、えぐみが出るため絞らない。
- 3.ねぎは小口切り、にんじんと大根は厚さ3ミリのいちょう切り、とうふはさいの目切り、里芋は厚さ5ミリの半月切り、豚肉はひと口大にする。
- 4.豚肉を炒め、火が通ったら、大根、にんじん、里芋を加える。
- 5.だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。とうふを加える。
- 6.ひと煮立ちしたら火を止めて、みそを溶かし入れる。
- 7.再度火をつけ、ねぎを加えて、ひと煮立ちさせ、完成。

