

豚汁

材料 (2人分)

豚肉スライス	200g
里芋	2個
大根	100g
にんじん	1/2本
白ねぎ	5cm
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/2枚
だし汁	600cc
ごま油	大さじ1
調味料	
└薄口しょうゆ	小さじ1
└白みそ	大さじ2
七味唐辛子	適量



作り方

1. **こんにゃく**は、スプーンで1口大にちぎり、熱湯で2~3分煮、ざるにあける。
2. **里芋**は、皮をむいて4等分にする。
大根は、皮をむいて7mm厚ぐらいのいちょう切りにする。 →同じボウルに
にんじんは、皮をむいて5mm厚ぐらいの半月切りにする。
白ねぎは、小口切りにする。
ごぼうは、ささがきにして水にさらす。
3. **豚肉**を食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にごま油と豚肉を入れからめてから、**中弱火**で炒める。
5. **白ねぎ**、**こんにゃく**、**調味料**以外の材料を加えてさらに炒め、**こんにゃく**、**だし汁**を入れ煮立てて、**アク**を取る。
6. ふきこぼれないよう少しずらしてふたをして10分ぐらい煮、**しょうゆ**を加えさらに、10~15分ぐらい煮る。
7. **みそ**を入れ味をととのえ、器にもってから**白ねぎ**を散らす。
好みで、**七味唐辛子**をふる。

所要時間 45分
主な調理器具 鍋