

実だくさん汁



材料 4 人分 (切り方)

豚肉 (もも・小間切れ)	40 g
生揚げ (一口大)	60 g
にんじん (いちょう切り)	32 g
里芋 (一口大)	50 g
大根 (いちょう切り)	60 g
ごぼう (ささがき)	20 g
なめこ (水煮)	40 g
ねぎ (小口切り)	32 g
A うすくちしょうゆ	大さじ 1
A 白みそ	小さじ 2
厚けすり	4.8 g
片栗粉	小さじ 1/2
水	400 g

【作り方】

- 1 厚けすりですしをとる。
- 2 1 に豚肉を入れて火を通す。にんじんと大根を入れて煮る。
- 3 里芋、ごぼう、生揚げを加えて、少ししたらなめこを入れて煮る。
- 4 A とねぎを入れ、最後に水溶き片栗粉を入れ少しとろみをつける。

【ひとくちメモ】

- 具材はお好みで家庭にある食材を入れてアレンジしてみてください。