

パール しあわせ 献立帳

6 豚汁

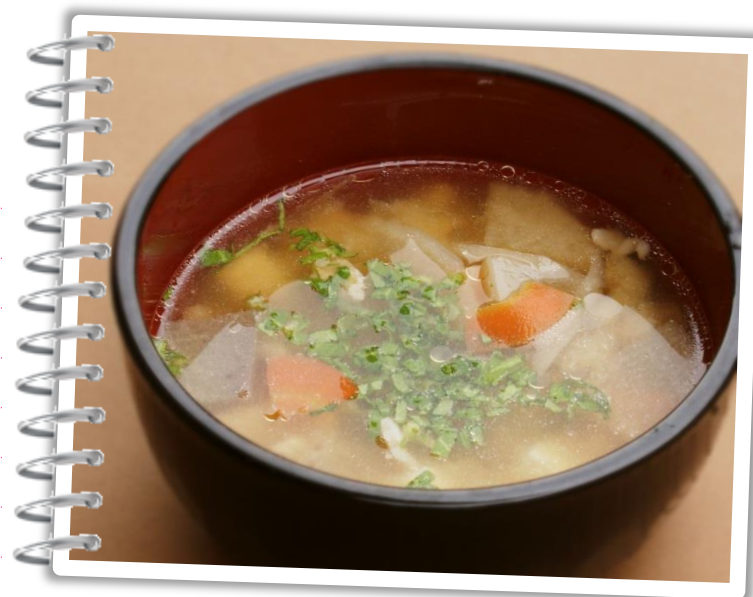
● 材料（2人分） ●

豚肩小間肉	100g	胡麻油	小さじ2
大根	3 cm (100g)	酒	小さじ2
人参	1/2 本(50g)	出し汁	700 cc
里芋	中2個(100g)	合わせ味噌	大さじ2
こんにゃく	1/2 枚	青味(万能ねぎや大葉など)	少々
木綿豆腐	1/2 丁		

● 作り方 ●

- 鍋に分量の胡麻油、豚肩小間肉、酒を入れて中火で豚肉がばらけるまで炒める。
- 皮をむいて一口大に切った里芋（塩を揉みこんで水洗いをして水気を切っておく。）、6～7mm厚さのいちよう切りにした大根・人参を①に入れ、全体に油がまわるように炒める。
- ②にだし汁を加え、沸いてきたら灰汁をすくい、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- こんにゃくは2～3分下茹でして、5mm厚の拍子切りし、木綿豆腐は1cm厚の拍子切りにし、③に入れる。
- 豆腐に火が入ったら、火を止めて合わせ味噌を溶き入れる。
- ⑤をお椀によそい、小口切りにした青味をあしらう。

- POINT ● 具材をサラダ油の代わりに胡麻油で炒める事により、コクがあり風味のよい豚汁が出来上がります。胡麻油の過熱しすぎには注意をしましょう。青味には、大根葉を使用しても経済的です。



酒粕を入れて作成しても、一味変わった酒粕豚汁が出来上がります。又、余った豚汁に、市販のめんつゆ・だし汁・うどんを加えて豚汁うどんにもアレンジが可能です。

