



豚汁



調理時間
25分

カロリー
141kcal

野菜摂取量
117.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉	150g
大根	1/4本
にんじん	1/3本
こんにゃく	1/2枚
里芋	6~7個
ごぼう	1/2本
酢(アク抜き用)	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	少々
だし汁	1000cc

作り方

1. 大根、にんじん、下茹でしたこんにゃくは短冊入りにする。里芋は皮をむいて半分に切る。ごぼうはさがきにして酢水につけてアク抜きをしておく。
2. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肉を入れフタをして**弱火**にし2分間おいて、フタを開け炒める。大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて炒め、だし汁を入れフタをして**中火**で煮る。蒸気が上がったらアクをすくい取り里芋を入れ再びフタをして**弱火**で煮る。
3. 【A】を入れて味を調える。
4. お椀に盛り、青ねぎを散らす。
※好みで一味唐辛子をふる。

下準備

【A】

信州みそ	50g
白みそ	15g
赤みそ	15g
酒	大さじ2

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 両手ナベ 4.0L深型

日本の家庭向きに特別デザインした深型ナベ。カレーやシチューなどの煮込み料理、また多層鍋の高い保温性を活用したスープストックにも重宝します。ごはんなら7カップまで。