

具たくさん豚汁

☆味噌汁は具材をたくさんにすると、減塩ができ、野菜も多く食べることができる一品です！

<材料> 4人分

豚薄切り肉	200g
白菜	40g
大根	40g
人参	40g
こんにゃく	40g
里芋	100g
ごぼう	40g
木綿豆腐	40g
長ねぎ	50g
顆粒だし	大さじ1
みそ	大さじ2
醤油	小さじ2
水	400cc
油	大さじ1/2

<作り方>

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②白菜は食べやすい大きさにざく切り、大根と人参はいちよう切りにする。里芋は皮を剥いて、食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにする。
- ③こんにゃくは適当な大きさに手でちぎり、木綿豆腐は一口大、ねぎは斜め切りにする。
- ④鍋に油を熱し、豚肉、人参、ごぼうを炒めます。
- ⑤豚肉がやや白っぽくなり、全体に油が馴染んだら、水と顆粒だしを入れ、中火で煮込みます。
- ⑥人参とごぼうが柔らかくなったら、豆腐とネギを除いた残りの食材を全部入れ、調味料を加えて弱火でさらに煮込みます。
- ⑦里芋が柔らかくなったら、豆腐とネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止めます。器に盛り付け、お好みで刻みねぎを散らして出来上がり。