

おいしいヘルシー お弁当レシ ンビ

スープジャーで作る
お湯注ぎだけ豚汁



この季節にピッタリ
レンチン&お湯で
作るあったか豚汁

だしが出やすい福島の超軟水。ネギ、シイタケ、豚肉とだしがたくさん出る材料をたっぷり使い、スープジャーに入れて、汁物のおかずにごっつぞ。

- ①大根、ニンジン、シイタケを千切りに、ネギを輪切りに、豚肉はやや細かく切っておく。
- ②材料を耐熱容器に入れ、酒を回しかけて2分(600W)レンジにかける。肉に火が通ればOK。
- ③保温容器に一度熱湯を入れて、容器を温めてから湯を捨てる。
- ④温めた容器に具材を入れ、熱湯を注ぐ。
- ⑤みそ、かつお節を入れて混ぜる。
- ⑥3時間ほど置いたら出来上がり。

材料

- 大根…25g ●ニンジン…25g
- シイタケ…1個 ●ネギ…10g
- 豚肉…50g ●酒…大さじ1
- みそ…大さじ1
- かつお節…1つまみ

取材協力

福島市在住の野菜ソムリエ
アロマセラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

