

おいしい
お水を使った

かんたん レシピ

VOL.2

根菜たっぷりおかず豚汁

根菜や豚肉など具たくさんで旨みがたっぷり。
一杯で栄養とボリュームがあって温まるので、
寒くなるこれからの季節にピッタリです。



作り方



材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉…120g
- こんにやく…120g
- ゴボウ…80g
- 大根…1/5本(150g)
- ニンジン…1/2本(70g)
- タマネギ…1/2個(120g)
- ジャガイモ…中1個(120g)
- シイタケ…2枚
- 小ネギ…2本
- サラダ油…小さじ2
- 水…4カップ
- コンソメスープのもと…2個
- みそ…大さじ2
- ごま油…少々

- ①豚肉を3cm幅に切る。
- ②こんにやくを熱湯でゆで、スプーンなどでちぎる。
- ③ゴボウを洗い、皮付きのまま薄い斜め切りにする。
- ④大根は5mm厚さのいちょう切り、ニンジンは5mm厚さの輪切り、タマネギは2~3cm大に切る。
- ⑤ジャガイモは一口大の5mm幅くらいに切り、シイタケは1cm幅に切る。
- ⑥小ネギは小口切りにする。
- ⑦鍋にサラダ油を入れ、①②③④を炒める。
- ⑧⑤と水を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑨スープのもととみそを加え、ひと煮たちさせ、ごま油を加える。器に盛り、⑥の小ネギを散らす。

ワンポイント アドバイス

みそを煮立てると風味が
飛んでしまうので注意!
ゴボウは皮ごと使用すると
香りが良いですよ。

教えてくれた先生 佐藤 徹子さん

福島市在住の栄養士。学習センター、学校などで
料理教室講師として活躍されています。