

豚汁

汁物

103kcal / 脂質3.7g / 塩分0.9g



ワンポイント

豚汁は、豚肉と野菜を煮込んで、みそで味つけた料理です。西日本や北海道では“ぶたじる”と呼ばれますが、東日本では“とんじる”と呼ばれていることが多いそうです。日本各地でよく食べられますが、地域によって具材が異なるなど、地域色が強い料理です。



材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) 80g
- ・ 豆腐 80g
- ・ (冷凍)さといも 80g
- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 80g
- ・ もやし 40g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ 白ねぎ 20g

〈だし〉

- ・ iriこ(だし用) 12g
- ・ 水 360ml
- ・ 米みそ(白) 大さじ1
- ・ 麦みそ 大さじ1強

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。豆腐は1.5cmの角切りにする。さといもは解凍し、半分に切る。にんじんは5mmのいちょう切り、だいこんは7mmのいちょう切りにする。もやしは荒切りにし、こんにゃくは短冊切りにしてゆでる。ねぎは小口切りにする。
- ② iringoでだしをとり、豚肉を入れ、煮る。
- ③ あく、油をとり、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れ、煮る。
- ④ さといもを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐、もやしを入れ、煮る。
- ⑥ みそを溶き入れ、ねぎを加えて煮る。