

粕汁

汁物

102kcal / 脂質2.8g / 塩分0.6g



ワンポイント

酒粕には体を温める効果があり、冬の寒い時期ぴったりの献立です。



材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) 60g
- ・ (冷凍) さといも 120g
- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 120g
- ・ 白ねぎ 20g
- ・ 酒粕 14g
- ・ 米みそ(白) 大さじ2強

〈だし〉

- ・ しいりこ 12g
- ・ 水 360ml

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。さといもは半分に切る。
- ② にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。
- ③ 白ねぎは小口切りにする。
- ④ だしをとる。
- ⑤ 酒粕とみそは少量のだし汁で溶いておく。
- ⑥ だしに豚肉を入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、だいこん、にんじん、さといもを入れ、煮る。
- ⑧ 酒粕を入れ、よく煮込む。
- ⑨ みそを溶き入れ、白ねぎを加えて煮る。