



塩豚汁



☆☆ワンポイント☆☆

こんぶとかつお節でだしをとり、豚肉とたくさんの野菜を煮て作ります。暑い時期でもあっさりとお食べすることができる汁物です。豆腐や厚揚げを加えると、さらに栄養価がアップします。



【材料】（4人分）		【作り方】
豚肉（スライス）	60g	① にんじんは5mmのいちょう切り、キャベツは短冊切り、白ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがき又は3mmななめ切りにし、水にさらす。
にんじん	45g	
ごぼう	20g	
キャベツ	100g	
白ねぎ	20g	
しょうゆ（うすくち）	大さじ1/2	
〈だし〉		② だしをとり、豚肉を入れ、煮る。
こんぶ（だし用）	5cm角	③ あく、油をとり、ごぼう、にんじんを入れ、煮る。
かつお節（だし用）	8g	
水	360ml	④ キャベツを入れ、煮る。
塩	少々	⑤ 調味し、白ねぎを加えて煮る。
		⑥ 塩で味をととのえる。