

ダイニングメニュー

酒かすのkokと風味がいい、寒い日に温まる一品

豚肉のかす汁



■ 材料〈4人分〉

豚肉うす切り(バラ)……………	150g
だいこん……………	100g
にんじん……………	50g
じゃがいも……………	1個
生しいたけ……………	2枚
油揚げ……………	1/2枚
こんにやく……………	1/4枚
青ねぎ……………	2本
だし汁……………	800ml
酒かす……………	70g
みそ(麦みそまたは合わせみそ)…	大さじ2
うす口しょうゆ……………	小さじ1〜

■ 作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は3cm幅に切る。
- ②だいこん・にんじん・じゃがいも・生しいたけはいちょう切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油ぬきし、短冊切りにする。こんにやくは短冊切りにしてさつとゆでる。
- ④鍋にだし汁・②・③を入れて火にかけ、あくを取りながら煮て、①を加えてさらに煮る。
- ⑤酒かすは小さくちぎってすり鉢に入れ、④の煮汁少しとみそを加えてよくすり混ぜる。
- ⑥④の野菜が軟らかくなれば⑤を加えて、うす口しょうゆで味を調える。
- ⑦器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らす。



酒かすの香りを残すため、あまり煮立たせすぎないようにしましょう。

食事 バランスガイド

1人あたり:269kcal

