

からだが喜ぶ豚ゴマ汁

エネルギー (1人前あたり)

280kcal

【材料 2人分】

- ・ 豚バラ (スライス) 100g
- ・ 大根 140g
- ・ ゴボウ 60g
- ・ ニンジン 40g
- ・ 長ネギ 20g
- ・ ショウガ 20g



・ 水 500ml

調味料

- ・ 味噌 20g
- ・ 白すりゴマ 大さじ1
- ・ 一味唐辛子 お好みで

からだが喜ぶ豚ゴマ汁

- ① ダイコン・ニンジンをいちょう切り、ゴボウ・長ネギをななめ薄切り、ショウガは千切りに。豚肉は3cm幅に切る。



- ② 鍋に豚肉を入れて、肉の色が変わるまで弱火で炒める。



からだが喜ぶ豚ゴマ汁

- ③ 同じ鍋にダイコン・ニンジン・ゴボウを加えて、豚肉のあぶらが全体になじむまで中火で炒める。



- ④ さらに、水を加えて中火で加熱し、ふたをして野菜がやわらかくなるまで煮込む。



からだが喜ぶ豚ゴマ汁

- ⑤ 煮立ったらアクを取る。煮えた鍋に味噌を入れ、
ショウガと長ネギを加えたら弱火で加熱。
最後に火を止めてから白すりごまを加えて完成。

