さつまミルク豚汁

～牛乳を加えてコクとうま味で適塩～

材料（２人分）

豚もも肉（薄切り）	３０ｇ	味噌	小さじ２（１２ｇ）
さつまいも	５０ｇ	だし汁	１カップ(200mL)
大根	５０ｇ	牛乳	１/２カップ(100mL)
にんじん	４０ｇ		
こんにゃく	３０ｇ		
ごぼう	２５ｇ		
しめじ	３０ｇ		
油揚げ	２０ｇ		
長ねぎ	１０ｇ		
サラダ油	小さじ１/２		

作り方

１．豚肉は、小さめの一口大に切る。

２．さつまいもは、汚いところは皮をむき、１センチ厚さの
いちょう切りにし、水にさらす。
大根、にんじんは５ミリ厚さのいちょう切りにする。
ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り水洗いし、
斜め薄切りにして、水にさらす。
こんにゃくは小さめの一口大にちぎってゆで、あく抜きをする。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。
長ねぎは、小口切りにする。
油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切り細切りにする。

３．鍋にサラダ油を熱し、豚肉、さつまいも、大根、にんじん、
ごぼう、こんにゃくを炒め、全体に油がなじんだら、
だし汁を加え、ふたをして中火で火が通るまで煮る。

４．しめじ、油揚げを加え、具材に火が通ったら、味噌を溶かし
入れる。牛乳、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。