

ゆず香る具だくさん豚汁 ～豚肉のうま味とほんのり香るゆずで温まる一品～



1人分 97kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

豚もも肉	80g
里芋	40g
大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
えのきだけ	25g
ごま油	小さじ1
だし汁	1と1/2カップ
味噌	小さじ2
ゆずの皮	適量

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
里芋は皮をむき、3～4等分に切る。
大根、にんじんは5センチ長さの短冊切りにする。
ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。
えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
ゆずの皮は細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、里芋、大根、にんじん、ごぼうを入れて炒め、全体に油がなじんだら、だし汁を加え、アクを取り、ふたをして中火で火が通るまで煮る。
- ③ えのきだけを入れ、具材に火が通ったら味噌を溶かし入れ、器に盛り付け、ゆずの皮を飾る。