

さつまミルク豚汁

～牛乳を加えてコクとうま味で適塩～



1人分 166kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	30g	味噌	小さじ1
さつまいも	50g	だし汁	1カップ
大根	50g	牛乳	1/2カップ
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、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。