

グルミールで根菜も柔らかく

# 豚汁



調理時間 約 30分

## 材料 2人分

豚バラうす切り肉 50g  
ごぼう 1/6本  
里いも 1個  
にんじん 1/4本  
大根 40g  
こんにゃく 1/8枚

だし汁 3カップ  
赤みそ 25g～

ねぎ (小口切り) 1/3本  
七味唐辛子 適宜

## 作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、ごぼうは斜めに切って水にさらします。
2. 里いも、にんじん、大根はいちょう切りにします。
3. こんにゃくは手でちぎって、下ゆでします。
4. 1～3を鍋に入れて軽く炒め、だし汁を加えて沸騰したらアクを取り、中火で10分加熱、消火。10分減圧。
5. みそを溶き入れてねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をかけます。