

豚汁			
材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豚肉	10g	40g	①鍋に水を入れて煮干しでだしをとる。
ごぼう	7g	30g	
さといも	10g	40g	②こんにゃくは2mmの色紙切りにする。
にんじん	10g	40g	
だいこん	20g	80g	③ごぼうは2mmの輪切りにし、水にさらしてアクをぬく。
ねぎ	5g	20g	
こんにゃく	10g	40g	④大根、にんじんは2mmのいちよう切り、ねぎは5mmの小口切り、さといもは皮をむき4mmの輪切りにする。
赤みそ	5g	大さじ1強	
白みそ	5g	大さじ1強	⑤煮干しを取り除いた①に豚肉を入れ、あくを取る。
煮干し	5g	20g	
水	200cc	800cc	⑥⑤ににんじん、だいこん、ごぼう、さといもを入れて柔らかくなるまで煮る。
			⑦こんにゃくとねぎを入れて、ひと煮立ちさせる。
			⑧みそを溶き入れる。
			