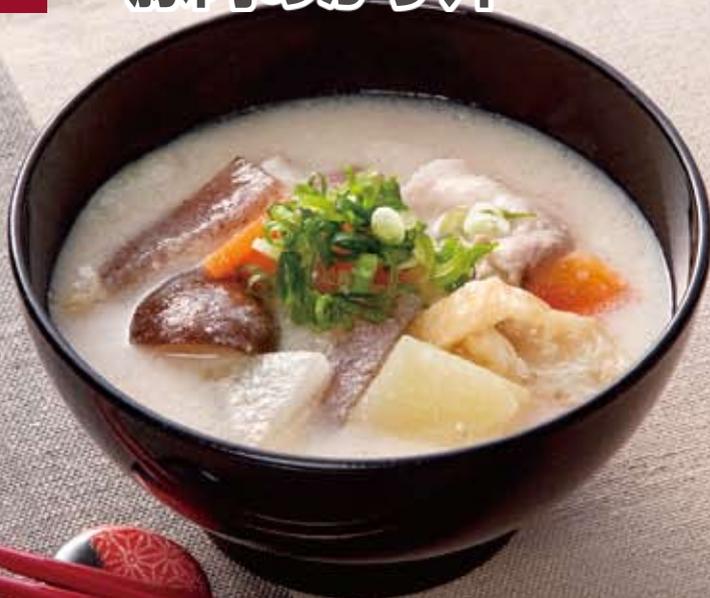


## ダイニングメニュー

酒かすのkokと風味がいい、寒い日に温まる一品

# 豚肉のかす汁



### ■ 材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(バラ)……………150g
- だいこん……………100g
- にんじん……………50g
- じゃがいも……………1個
- 生しいたけ……………2枚
- 油揚げ……………1/2枚
- こんにやく……………1/4枚
- 青ねぎ……………2本
- だし汁……………800ml
- 酒かす……………70g
- みそ(麦みそまたは合わせみそ)…大さじ2
- うす口しょうゆ……………小さじ1〜

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は3cm幅に切る。
- ②だいこん・にんじん・じゃがいも・生しいたけはいちょう切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油ぬきし、短冊切りにする。こんにやくは短冊切りにしてさつとゆでる。
- ④鍋にだし汁・②・③を入れて火にかけ、あくを取りながら煮て、①を加えてさらに煮る。
- ⑤酒かすは小さくちぎってすり鉢に入れ、④の煮汁少しとみそを加えてよくすり混ぜる。
- ⑥④の野菜が軟らかくなれば⑤を加えて、うす口しょうゆで味を調える。
- ⑦器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らす。



酒かすの香りを残すため、あまり煮立たせすぎないようにしましょう。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:269kcal

