



→ 指宿鰹節のレシピ

とん汁

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り)……………80g
- 大根……………120g
- にんじん……………40g
- じゃがいも……………1個
- 白菜……………外葉1枚
- 厚揚げ……………1/2枚(40g)
- サラダ油……………小さじ1/2
- だし汁……………3カップ(600ml)
- みそ……………大さじ2強
- 小ねぎ……………4本

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、大根、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ③②にだし汁を加えて火が通るまで加熱し白菜、厚揚げを加える。
- ④火を止めみそを溶き、刻んだねぎを加える。