

主 冬の定番! ごろっと野菜の食べる豚汁

お届けする食材

青森とわだポーク	
肩ロース(冷凍)	1パック
大根	100g(目安約4cm)
にんじん	1/4パック(約90g)
ごぼう	1/2パック(約80g)
玉ねぎ	1/3パック(約130g)

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
●水	600ml
●和風顆粒だし	大さじ1
●醤油	小さじ1
●みりん	小さじ1
味噌A	大さじ1
味噌B	大さじ1
(お好みで)七味唐辛子、	適量
ゆずこしょう	

副1 焼ききのこの 香ばし混ぜごはん

お届けする食材

えのき	1/2パック
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

ごはん	茶碗2杯(約300g)
サラダ油	小さじ1
★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ1
★塩	ふたつまみ

副2 大葉香るもやしの ごま和えサラダ

お届けする食材

もやし	1パック
大葉	2枚

ご用意いただく食材

■砂糖	大さじ1/2
■白すりごま	大さじ2
■酢	大さじ1/2
■醤油	大さじ1

作り方

主 1 豚肉を解凍する

- 豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

副1 2 きのこを切る

- えのきは半分の長さに切り、しめじはほぐし、フライパンに入れる。

副2 3 サラダの下ごしらえをする

- もやしは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。
- 大葉は千切りにする。

Point▶大葉は小鉢やラップなどにとっておくとも良いですよ。4で野菜をたくさん切るので、まな板を広く使います。

主 4 豚汁を煮る

- 大根、にんじん、ごぼうはひと口大の乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り1cm厚に切る。豚肉は5cm長さに切る。
- 両手鍋にごま油(小さじ1)を熱し、豚肉を入れ、中火で1分炒める。色が変わってきたら大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎを入れ、さらに中火で3分炒める。
- 野菜がしんなりしたら●を上から順に加え、味噌A(大さじ1)を溶く。
- 沸騰したらアクをとってふたをし、弱めの中火で15分煮る。

副2 5 サラダを仕上げる

- ボウルに■を混ぜる。もやしは流水で冷まし、ぎゅっと絞って水気を切ったら■と和える。
- 器に盛り付けて、大葉をのせて完成。

副1 6 混ぜごはんを作る

- 2のフライパンにサラダ油(小さじ1)を加え、えのきとしめじを強火で1分炒める。焼き色が付きしんなりしたら★を加え、中火で1分炒め火を止める。ごはんを加え、混ぜ合わせて完成。

主 7 豚汁を仕上げる

- 4の両手鍋に味噌B(大さじ1)を溶き入れ、弱火で1分程度加熱する。沸騰する直前で火を止めて完成。

Point▶お好みで七味唐辛子やゆずこしょうを入れてアクセントにしても。

Point▶余ったら翌日食べても。味噌の香りが落ちつく一方で、野菜から旨味が出て、また違った味わいが楽しめますよ。

できあがり!

