

# 根菜汁

◎材料：4人分◎

豚肉(スライス)	・・・20g	《だし》	
油揚げ	・・・20g	こんぶ	・・・5cm角
にんじん	・・・40g	かつお節	・・・8g
だいこん	・・・120g	水	・・・360ml
れんこん	・・・30g	酒	・・・小さじ1/2
ごぼう	・・・40g	こいくちしょうゆ	
こんにゃく	・・・30g		・・・小さじ2
白ねぎ	・・・20g	塩	・・・少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

◎作り方◎

- ① 豚肉は2cm幅に切る。油揚げはせん切りにし、ゆでる。
- ② にんじんは5mm、だいこんは7mmのいちょう切りにする。
- ③ れんこんは3mmいちょう切り、ごぼうは3mmななめ切りにし、それぞれ水にさらす。
- ④ こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ こんぶ、かつお節でだしをとり、豚肉を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、ごぼう、だいこん、にんじんを入れ、煮る。
- ⑦ れんこん、こんにゃく、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 酒、しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。