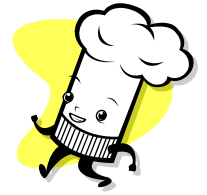


塩豚汁



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。

材料: 4人分

豚肉スライス	60 g
にんじん	40 g
ごぼう	20 g
キャベツ	140 g
ほうれんそう	60 g
白ねぎ	20 g
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
こんぶ (だし用)	3 cm
かつお節	8 g
水	600ml
塩	少々

作り方 :

- ① にんじんは 5 mm のいちよう切りにする。
- ② ごぼうはさがきまたは 3 mm のななめ切りにし、水にさらす。
- ③ キャベツは短冊切り、白ねぎは小口切りにする。
- ④ ほうれんそうはゆでて水冷し、水気を切って 3 cm 幅に切る。
- ⑤ だしをとり、豚肉を入れ煮る。
- ⑥ あく、油をとり、ごぼう、にんじんを入れ、煮る。
- ⑦ キャベツを入れ、煮る。
- ⑧ ほうれんそうを入れ、煮る。
- ⑨ しょうゆを入れ調味し、白ねぎを加え煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。