

汁物

# 豚肉と根菜の すいとん汁



【1人分栄養価】  
エネルギー 625kcal  
塩分 2.8g

## 材 料（4人分）

豚バラ薄切り肉	300g	酒	大さじ4
大根	600g	だし汁	8カップ
にんじん	200g	みりん	大さじ4
ごぼう	200g	しょうゆ	大さじ4
しめじ	180g	〔小麦粉 水〕	2カップ 1カップ
長ねぎ	60g		

## 作 り 方

- 1 大根、にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- 2 ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきる。しめじは石づきをとり、ほぐす。長ねぎは、8mm幅の小口切りにする。豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に豚肉、酒、だし汁を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをとる。再び強火にし、大根、にんじん、ごぼう、しめじを加え、煮立ったら蓋をして弱火で煮る。
- 4 すいとんを作る。ボウルに小麦粉、水を加えて混ぜる。
- 5 4をスプーンで食べやすい大きさにすくい、鍋に落とし入れて、約5分煮て、みりん、しょうゆで調味する。蓋をして弱火で約10分煮る。
- 6 長ねぎを加えてひと煮する。

## Point

野菜がたっぷりとれる具沢山の汁物です。すいとんを入れることにより炭水化物もとることができ、一杯で主食にもなる万能なレシピです。