

どさんこ汁

<材料 4人分>

ごま油		適量
おろししょうが		1 g
おろしにんにく		1 g
豚ばら肉 (小間切れ)		50 g
水	}	520 g
和風だしの素		小さじ1/2
にんじん	A	1/2本 (40 g)
たまねぎ		小さめ1/2玉 (約80 g)
じゃがいも	}	1個 (約110 g)
もやし		1/10袋 (40 g)
ホールコーン		40 g
白みそ		大さじ2 (36 g)
バター		小さじ1 (4 g)



<作り方>

- ① 豚ばら肉は一口大にする。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5 cmのさいの目にする。たまねぎは、半分にして薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、しょうがとにんにく、豚ばら肉入れて炒める。
- ③ ②にAを入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ホールコーンを入れ、白みそとバターで味をつけて出来上がり。