

じる さつまいも汁

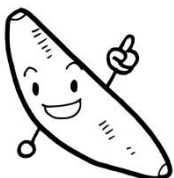


材料【4～5人分】

さつまいも	1本	豚肉	150g
豆腐	1/2丁	油揚げ	1枚
もやし	50g	人参	1/3本
青ねぎ	2本	みそ	70g
けずり節	適量		

～作り方～

- ①けずり節でだしをとっておく。
- ②さつまいもは乱切りにし、水にさらしアクを抜いておく。人参はいちょう切り、青ねぎは小口切り、もやしは水でよく洗っておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④豆腐はサイの目に切っておく。油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きをしておく。
- ⑤鍋でだし汁を煮立たせ、豚肉、さつまいも、人参、油揚げを入れ火が通ったら豆腐、もやしを加える。
- ⑥材料に火が通ったら、みそを加え、よく溶かし、青ねぎを入れ沸騰前に火を止める。



秋が旬のさつまいもを使った真だくさんのみそ汁です。
ほかほか体が温まりますよ！