

豚みそ鍋



<材料>

豚薄切り肉300g キャベツ200g ニラ100g ごぼう100g
こんにゃく200g 豆腐(木綿)300g

<<調味料A>>

水800cc 鶏ガラスープ大さじ1
にんにくの薄切り15g 赤唐辛子の小口切りお好みで

<<調味料B>>

上高地みそ60g みりん15g しょうゆ15g 白すりごま20g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② キャベツは手でちぎる。
- ③ ニラは4等長さに切る。
- ④ ごぼうは洗って土を落とし、斜め薄切りにする。
- ⑤ 豆腐は3等角切りにする。
- ⑥ こんにゃくは縦半分にし、3等の薄切りにしてゆでる。
- ⑦ 豚肉は4～5等長さに切って、さっと湯がいて水洗いする。
- ⑧ 土鍋(8号)に調味料Aを入れて煮たってきたら、ごぼう、キャベツ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら豆腐、豚肉、ニラと①の調味料を入れて煮込む。