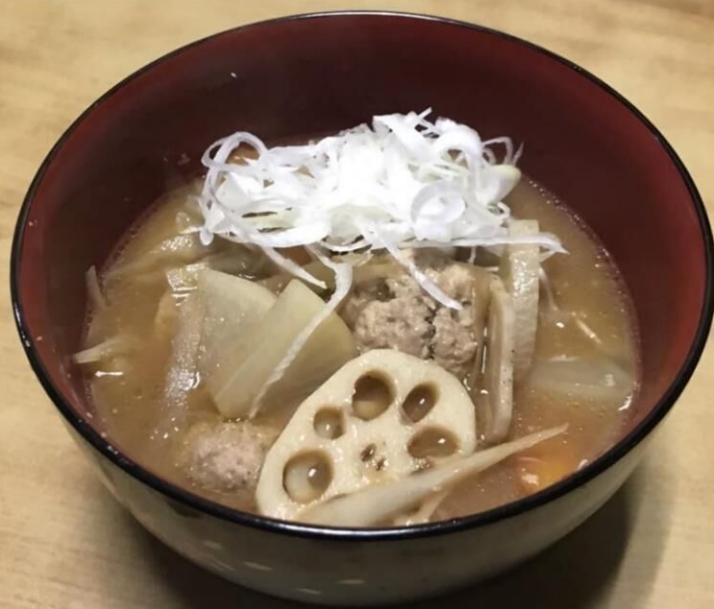


「豚汁（肉だんご）」



●材料（4～5人分）●

【肉だんご】

豚肉ミンチ	400g
しょうがおろし	10g
醤油	5cc
みりん	5cc
片栗粉	大さじ1
蓮根（おろしたものの）	100g

合わせみそ 120g

（赤：白＝1：1）

しょうが	1／2片（20g）せん切り
水	1,500cc
ごぼう	250g ささがき
れんこん	100g 2mm輪切り
だいこん	200g 5mmいちょう切り
にんじん	100g 2mmたんざく切り
長ねぎ	適量 さらしねぎ
米油	大さじ2
ごま油	大さじ1



●作り方●

- ① 肉団子の材料を軽めに（20回位）こねる。
20個位のだんごにする。
- ② 鍋に米油大さじ2、しょうがを入れ油に香りをうつす。
- ③ ごぼう、大根、蓮根、人参の順で炒める。
野菜がうっすら、色が変わるまで。
- ④ 水1,500ccを入れる。
- ⑤ 沸騰したらアクを取り、中火で5分。
- ⑥ 肉だんごを入れる。
- ⑦ 沸騰したら、みそを80g入れる。
- ⑧ 中火で10分。
- ⑨ 肉、野菜に火が通ったら、みそ40g、
ごま油大さじ1を入れる。
- ⑩ ひと煮立ちしたら、火を切る。