



汁物

とん汁



【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩 (1cm幅の輪切り)	10枚
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
さといも(一口大)	5個
ごぼう(ささがき)	1/2本
にんじん(ささがき)	1/3本
大根(いちょう切り)	1/5本
しめじ	1袋
こんにゃく (一口大にちぎる)	1/2本
白菜(ざく切り)	3枚
豆腐(一口大)	1/2丁
長ねぎ(小口切り)	1/2本
サラダ油	大さじ1
【調味料】	
水	1.2L
みそ	大さじ4
ほんだし	小さじ1

【調理方法】

1. 仙台 麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。 ※分量内のお水で仙台 麩をもどし、だし汁としてつかうと、よりコクが出る。
2. こんにゃくは茹でてアクをとる。ごぼうは水にさらしてアクをとる。
3. 鍋にサラダ油を入れ、肉からさといも、ごぼう、にんじん、大根、こんにゃくの順に入れ、ざっと炒めてから水を入れる。沸騰してくるとあくが出る為、あくを取ってから仙台 麩を入れる。
4. 野菜が煮えてきたら、しめじ、白菜を入れ、沸騰したら豆腐を入れ、ほんだし・みそを入れ、味を整え、ねぎを放したらできあがり。