



具だくさんのチーズ入りミルク豚汁

牛乳でまろやか！

不足しがちな野菜をたっぷり摂れる！

【材料】 2人分

もちぶたばら切落し……………70g
こんにゃく……………80g
大根……………50g
にんじん……………20g
玉ねぎ……………40g
じゃがいも……………50g
セイミヤ牛乳……………100cc
だし入り白みそ……………大さじ1
パルメザンチーズor粉チーズ…6g
わけぎor小ねぎ……………6g

【作り方】 調理時間 約30分

- ①肉は3cm幅位にカット、こんにゃくは1口大、大根・にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎは薄くスライス、じゃがいもは5mmいちょう切りにしておく。こんにゃくは下処理として塩でもんでからスプーンでちぎり熱湯で茹でしておく。
- ②鍋にサラダ油を引き肉⇒こんにゃく⇒大根⇒にんじん⇒たまねぎ⇒じゃがいもの順に炒める。
- ③200ccの水を注ぎ灰汁を取りながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④だし入り白みそを牛乳で溶いてから鍋に注ぎかるくひと煮立ちさせてからパルメザンチーズor粉チーズを振り入れる。
- ⑤器に盛付けてわけぎor小ねぎを散らして完成。