

「とん汁」

材料

『10杯分』

- 削りぶし（厚切り）...60g
- 水...1800cc
- にんじん...1本
- ごぼう...1本
- ねぎ...1～2本
- まいたけ...1/2～1パック
- さつまいも...細め2本
- しょうが...1かけ
- こんにやく...1袋
- 油揚げ...1枚
- ちくわぶ...1/2
- くるま麩...2枚分
- 豚バラ肉...400g
- 味噌...100g
- 七味...少々



作り方

- ①なべに水を入れ、お湯を沸かす。
- ②沸騰したら弱火にして削りぶしを入れる。
- ③『②』を2～3分煮出したあと火を止める。削りぶしが沈んだら網などですくい取ります。（コーヒーフィルターでこしてもOK）
- ④にんじんは扇型に切り、ごぼう・ねぎは小口切り、まいたけは適当な大きさに割いて、細めのさつまいもは1cm幅に切る。しょうがは千切り（細めのスライサーでOK）
- ⑤こんにやくは手でちぎり、油揚げは1cm幅に切る。ちくわぶは1cm幅（10等分）に切る。
- ⑥くるま麩はボウルに入れ沸騰したお湯をかけて、柔らかくなったら、お湯をしぼる。
- ⑦『③』のだし汁ににんじん・ごぼうを入れて火にかけ、沸騰してにんじん・ごぼうに竹串が通るようになったら、豚バラ肉としょうがを入れる。アクが出てきたら、取り除く。
- ⑧『⑦』にさつまいもなど残りの材料を全て入れ、中火で煮る。（アクを取り除く）
- ⑨『⑧』の材料に火が通ったら、弱火にして味噌を入れ沸騰させないように、とがす。

*七味はお好みで、食べる時にかけてください。

Memo

