

節分レシピ『福豆で《節分汁》』

材料(4人分)

豚薄切り(バラ)	1	6	0	g
ごぼう	1	/	2	本
れんこん	1	0	0	g
にんじん	1	/	4	本
板こんにゃく	1	/	2	枚
煎り豆		4	0	g
だし汁	5	カ	ツ	プ
みそ		大	さ	じ
ごま油		大	さ	じ
万能ねぎ			2	/
				3
				適量



作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ごぼうは小口切り、れんこんはいちょう切りにする。にんじんは5mm厚さに切る。板こんにゃくはスプーンなどで小さめの一口大にちぎる。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ③ ②にだし汁、煎り豆を加えて具材が柔らかくなるまで煮込み、味噌を溶き入れる。
- ④ ③を器に盛って、小口切りにした万能ねぎをふる。