

健康食レシピ

浅川町

料理名

さつま汁



材 料 名(4人分)	作 り 方
豚こま肉 —— 100 g 油揚げ —— 1枚 さつまいも —— 1/2個 ごぼう —— 1/5本 長ねぎ —— 1/3本 みそ —— 適宜 煮干しだし —— 適宜	<p>① 油揚げは沸騰した湯で油抜きをして、短冊切りにする。</p> <p>② さつまいもは洗い、皮をむき、いちょう切りにし、水にさらし、ザルにあげておく。 ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、ささがきにし、酢水に15分くらい放してアクをとる。</p> <p>③ 長ねぎは洗って、うすい小口切りにする。</p> <p>④ 煮干しは30分くらい水につけ、火にかけて沸騰したら中火で10分くらい煮出す。</p> <p>⑤ ④に豚肉、①、②を入れ、煮えたら③とみそをひと煮立ちさせて、仕上げる。</p>



★★ひとこと★★

さつまいもは加熱してもこわれにくい
ビタミンCが多く、B₁、B₆、C、E、
Kも含まれています。

