



具沢山カレー風味豚汁

材料（2人分）

材料名	数量
豚バラ肉	150g
ごぼう	1/3本（50g）
里芋	1個（50g）
大根	50g
人参	小1/2本（50g）
生姜	1片（10g）
こんにゃく	1/4枚（75g）
ごま油	適量
水	500cc
だしの素	小さじ1（4g）
薄口醤油	大さじ2（36g）
みりん	大さじ2（36g）
カレー粉	小さじ2（4g）
味噌	大さじ1（18g）
刻みネギ	適量（2g）



作り方

- 【1】豚バラ肉は3cmの一口大に切る。
- 【2】ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにして水にさらす。
里芋は乱切りにし、大根と人参は5mm幅のいちょう切り、生姜は千切りにする。
こんにゃくは短冊切りにする。
- 【3】熱した鍋にごま油をひき、豚バラ肉を中火で炒め、色が変わったら(2)を加えてさらに炒める。
- 【4】水とだしの素を加え弱火で10分煮込み、全体に火が通ったら薄口醤油、みりん、カレー粉を加え、味噌を溶き入れる。
- 【5】最後にお椀に盛りつけ、刻みネギを散らして完成。

【備考】

- ・お好みで一味や七味をかけると美味しくいただけます。
- ・生姜の量はお好みで加減してください。

