

甘～いさつまいもがアクセント♪ あごだしのさつま豚汁(1人前約250kcal)



<材料(5人前)>

- 豚バラ肉・・・180g
- にんじん・・・1本
- さつまいも・・・1/2本
- 大根・・・1/4本
- ごぼう・・・1/2本
- こんにやく・・・120g
- 豆腐・・・1丁
- 味噌・・・お玉2/3杯程度
- [だし取り職人](#)・・・2袋

<使用した商品>



【1】具材を適当な大きさにカットします。ごぼうは切った後すぐに水につけ、こんにやくと一緒に容器に入れ水を注ぎ、レンジで4分加熱してアクを抜きます。



【2】【1】の具材を鍋に入れ、8分目(頭が少し見えるくらい)まで水を入れます。「[だし取り職人](#)」2袋を入れて10分ほど加熱したのち、豚肉を入れます。



【3】合わせ味噌をお玉2/3程度溶かし入れ、最後にお豆腐を入れてさらに15分～20分ほど煮込みます。ネギなどの薬味を入れて完成です。