

たべごぼう茶で簡単豚汁

お味噌だけでは出せない！
ごぼうのコクうま豚汁♪

材料 (3~4人分)

- 大根-----200g
にんじん-----100g
油揚げ-----30g(2/3枚)
豚肉-----100g
こんにゃく-----小1袋
豆腐(絹でも木綿でも) ---小1パック
- たべごぼう茶-----30g(26~28枚)
水(あれば出し汁) ----1000cc
味噌-----大さじ2
サラダ油(orごま油)-----大さじ1



1

野菜はイチヨウ切り、豚肉、油揚げは小口切りに切る。

2

サラダ油を引き豚肉を入れ炒める。

大根、にんじん、こんにゃく、油揚げを加え軽く炒める。

3

2にたべごぼう茶、水を入れる。

4

火を強め豆腐を入れる。沸騰したらアクを取り蓋をして弱～中火の間で15分煮る。

5

最後に味噌を入れて味を整えてください。

お好みでねぎや七味を入れて出来上がり♪

他にも、サトイモ、しめじ、しいたけなどの、冷蔵庫に残った食材を使ってアレンジできます。