

とんじる
豚汁 (所要時間:約1時間)

【材料】1人前

豚肉	...	30g
里芋	...	30g
にんじん	...	10g
玉ねぎ	...	30g
ゴボウ	...	10g
長ネギ	...	10g
油揚げ	...	1/10枚
こんにゃく	...	1/10枚
和風だし	...	1g
味噌	...	30g
油	...	適量

【調理道具】

5~8人用

まな板	...	2枚
包丁	...	2丁
おたま	...	1本
フライ返し	...	1本
計量カップ	...	1個

【食器】

おわん	...	食数分
箸	...	食数分

【作り方】

- ①材料と調理器具を確認します。
- ②里芋、にんじん、玉ねぎを水で洗い、皮をむきます。
- ③里芋は一口大に、にんじんはいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにカットします。
- ④ゴボウと長ネギはよく洗い、斜めの薄切りにします。
- ⑤かまどに火をおこします。
まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。
新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。
新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。
- ⑥鍋に油をひき、火にかけます。
- ⑦鍋が温まったら、豚肉→野菜の順で炒めます。
- ⑧豚肉の色が白く変わったら、お水(200cc×人数分)を入れて、煮込みます。
- ⑨野菜がやわらかくなったら油揚げ、こんにゃく、和風だしを入れ、10分程煮込みます。
- ⑩火からはずして味噌を入れて溶きます。
- ⑪器によそって完成です！

