

とんじる
豚汁セット (所要時間: 約1時間)

つく かた
【作り方】

ざいりよう にんまえ
【材料】1人前

・ 豚肉	・ ・	20 g
・ じゃがいも	・	15 g
・ にんじん	・ ・	10 g
・ ゴボウ	・	10 g
・ 長ネギ	・ ・	10 g
・ 油揚げ	・	1/10枚
・ こんにゃく	・ ・	1/10枚
・ 和風だし	・	1 g
・ 味噌	・ ・	30 g
・ 油	・	適量
	・ ・	
	・	

ちようりどうぐ
【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

しょつき
【食器】

・ BF-370	・ ・	食数分
・ 箸	・	食数分

①材料と調理器具を確認します。

②じゃがいも、にんじん、玉ねぎを水で洗い、皮をむきます。

③じゃがいもは一口大に、にんじんはいちょう切りにします。

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。

* 別紙(火のおこしかた)を確認してください。

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！

