



材料〈4人分〉

豚肉	100 g	せん切り
酒	小さじ1	酒にふる
にんじん	小1/2本	いちょう切り
玉ねぎ	中1/2個	半分のスライス
鰹節	10 g	だし汁をとる
豆腐	1/3丁	さいの目切り
味噌	大さじ3	
豆乳	180 c c	
長ねぎ	1/4本	小口切り
小松菜	1/4束	2 cmに切りゆでる

作り方

- ①鍋に500 c c程度の水を入れてだし汁を取る。
- ②沸騰させ、豚肉、酒を入れる。
- ③にんじん、玉ねぎを入れて煮えたら豆腐を入れる。
- ④味噌を溶きながら入れて、豆乳を入れる。
- ⑤味をととのえ、長葱、小松菜を入れて仕上げる。