




たっぷりキノコの豚汁
切り干し大根のトマト煮



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(小山地区)
提供月：令和2年1月

 たっぷりキノコの豚汁 材料(4人分)

しめじ	1/2パック
生しいたけ	2枚
えのき茸	1/2袋
なめこ	1/2袋(小袋)
大根	100g
豚ひき肉	80g
ねぎ	適宜
だし汁	800cc
味噌	大さじ4
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1

 切り干し大根のトマト煮 材料(4人分)

切り干し大根	20g
人参	40g
ツナ缶	1缶(小缶)
パセリ	少々
トマトジュース(食塩無添加)	200cc
ウスターソース	大さじ1



作り方



作り方

- ①切り干し大根は洗ってから水で戻し、3cmの長さに切る。人参は千切りにする。
- ②鍋に①とツナ缶、トマトジュース、ウスターソースを入れて、切り干し大根と人参が軟らかくなるまで加熱する。
- ③器に盛り、刻んでおいたパセリを散らす。

- ①しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは石づきを取り千切りにする。えのき茸は根元を取り、3等分くらいに切る。なめこはざるにあげ、流水でぬめりを取るように洗う。大根はいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を加えて炒め、酒も入れる。肉の色が変わったら、だし汁と大根を加え、大根が軟らかくなったらなめこ以外のきのこを加える。
- ③2分程煮たらあくを取り、なめこを加えて弱火で1分程煮る。味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に盛り、ねぎを散らす。

