

《汁物》 佐倉の粕汁



酒粕は、たんぱく質やビタミン類、食物繊維などが多く含まれている栄養豊富な食材です。

▶材料（4人分）

豚もも肉	20g
サラダ油	適量
にんじん	20g
こんにゃく	32g
だいこん	40g
こまつな	40g
長ねぎ	10cm程
油あげ	1/4枚
酒かす	8g
赤味噌・白味噌	各大さじ1ずつ
水	2カップ
だし用鰹節	10g
しょうゆ	0.8g
酒	小さじ1

▶作り方

- ① 人参、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。豚肉は、3cm幅に切る。
- ② こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。
- ③ 油揚げは千切りにして油抜きする。
- ④ 小松菜は1cm幅に切って、さっと下ゆでする。
- ⑤ だしをとる。だしの一部で酒かすを溶いておく。
- ⑥ 釜にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、硬いものから炒めていく。
- ⑦ だし汁を入れて、あくをとったら酒かすを入れてよく沸かす。
- ⑧ 野菜が煮えたら、油揚げ・調味料を入れる。
- ⑨ 最後に長ねぎ・小松菜を入れる。

