

# 胡麻だれ汁

材料 4人分

豚ももこま肉	80g	
ごぼう	40g	ささがき
にんじん	40g	いちょう切り
だいこん	80g	いちょう切り
こんにゃく	40g	色紙切り
油あげ	20g	短冊切り
しめじ	40g	ほぐす
長ねぎ	40g	ななめ切り
だし汁	500cc	
サラダ油	小さじ1	

白みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
白ねりごま	小さじ2
白すりごま	5g



作り方

- 1 こんにゃくは切って下茹でし、油あげは油抜きする。
- 2 サラダ油でごぼうをよく炒め、豚肉、にんじん、だいこん、こんにゃくを順に炒め、だし汁を加えて煮る。
- 3 油あげ、しめじを加えて煮る。具に火が通ったら調味し長ねぎ、白すりごまを加え仕上げる。

