

# 3級 きゅう なつやさい ぶたじる 夏野菜の豚汁

<材料 4人分>

ぶたにく 40g

トマト 1個

かぼちゃ 200g

オクラ 2本

なす 1本

みそ 大さじ2

水 2カップ

いりこ 15g



☆美は好きなものに変えて自分の好みに  
あった臭だくさんの汁物を作りましょう。

☆味はみそを増やしたりへらしたり  
して調整してください。



☆かぼちゃは固いので、わたをとった後  
ラップをして電子レンジに1分くらいかけて  
から切ると切りやすいよ。

<だしのととり方>

- ① いりこの頭とはらわたを手で取り除く。
  - ② なべに分量の水を入れ、いりこをつけておく。
  - ③ ②の鍋を火にかけ(強火)、ふっとうしたら火を弱める。(弱火～中火)
  - ④ 香りがするまでしっかりとだしをとる。(5分くらい)
- ※だしをとった後のいりこは取り出す。



<作り方>

- ① トマト、かぼちゃは1.5cmくらいの角切り、オクラは2cm幅の輪切り、なすは1cm幅のいちよう切りにする。
- ② だしに、ぶたにく、なす、かぼちゃを入れて煮る。かぼちゃが柔らかくなってきたら、トマト、オクラを加えひと煮立ちさせる。
- ④ みそを入れたボールにだし汁を少しとり、みそをとく。鍋にといたみそを入れ、ふっとうしたら火を消す。