

## 1月レシピ紹介



### 体ぽかぽかみぞれ汁

<材料>	(4人分)
豚ももこま切れ	40g
かぶ	40g
小松菜	20g
れんこん	40g
にんじん	40g
干しいたけ	1枚
大根おろし	120g
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
だし汁	400cc

### <作り方>

- ① かぶ・にんじん・れんこんはいちょう切りにし、れんこんは下茹でしておく。
- ② 干しいたけはもどして干切り、小松菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ なべにだし汁をいれ、豚肉をいれて煮る。
- ④ アクを取ったらにんじん、れんこん、かぶ、干しいたけを加えてアクをとりながら煮込む。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら調味料を入れ、最後に小松菜と大根おろしを加えて、煮立ったら出来上がり。

※調味料はお好みで加減してください。