

ごまとん汁

／つくってみよう！／

きゅうしつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)



つく 作り方



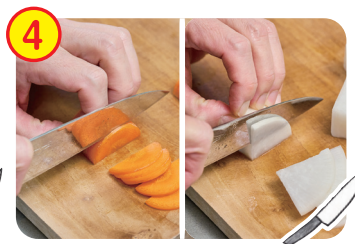
1 **ぶた肉**を幅2センチに切ります。



2 **ごぼう**をくるくる回しながら、ほうちようの「はら」で皮をこそげ取ります。



3 ②をななめうす切りにして水に5分ほどさらします。



4 **だいこん**は皮つきのまま1ちょう切りに、**にんじん**は皮つきのまま半月切りにします。



5 **みそ**を水50mLでといておきます。



6 なべにごま油を熱してぶた肉をいため、色がかわったら野菜をいためます。



7 **あぶら**油がなじんだら**さけ**酒、水でいた**みず**みそ、残りの水450mL、**みりん**を加えてまぜ、**よわ**弱めの中火で10分ほど煮ます。



8 **やさい**野菜がやわらかくなったら、**うつわ**器に盛り、仕上げに**すりごま**をかけて、できあがり！