



さつまい

定番メニュー

🍴 材料（4人分）

豚肉	40 g
酒	小さじ1
笹ごぼう	30 g
大根	80 g
こんにゃく	60 g
さつまいも	100 g
人参	40 g
ねぎ	40 g
みそ	大さじ1と1/2
だし汁	720 g

🍴 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさ、こんにゃくと大根は角切り、さつまいもと人参はいちょう切り、ねぎは輪切りにする。
- 2 豚肉を酒でから炒りする。
- 3 だし汁と、こんにゃく、大根、人参、笹ごぼうをいれる。
- 4 煮立ってきたらさつまいもを加える。やわらかくなったらみそを溶かし入れる。
- 5 最後にねぎを入れる。