



夏野菜の塩こうじ汁

さっぱりとした
味わいです！

材料(5人分)

- ・ぶたかた肉 50g
- ・かぼちゃ 100g
- ・キャベツ 60g
- ・さやいんげん 10g
- ・ねぎ 20g
- ・だし汁 1200 ml
- ・塩こうじ 大さじ 3
- ・ごま油 小さじ 1

作り方

- ①かぼちゃは種をとり2cm程度の角切り、キャベツは1cm幅、さやいんげんは2cm幅、ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁にぶた肉を入れる。浮いてきた灰汁をとる。かぼちゃ、キャベツ、さやいんげんを入れ、火を通す。
- ④野菜に火が通ったら、塩こうじを加え、味を整える。
- ⑤最後にねぎとごま油を入れて完成！

