

豚汁

2013. 9 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

豚バラ薄切り	150g
さつまいも	150g
大根	150g
人参	1/2 本
ごぼう	1/2 本
長ねぎ	5~6 cm
味噌	80g
水	5C

【作り方】

- ①豚バラに薄切りは、ひと口大に切る。
- ②さつまいもは、8 mm位の輪切り(大きければ半分)にし、水に放す。(里芋やじゃが芋でもよい)
- ③人参、大根(大根より厚め)のいちょう切り。
- ④ごぼうは、斜めに薄切りにしてせん切りし水に放す。
- ⑤長ねぎは小口切り。
- ⑥鍋に水 5C を入れ、豚肉と野菜(長ねぎ以外)を加えて火にかける。煮立ってきたら弱火にし、あくを取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦味噌をとき入れ、長ねぎを加え、ひと煮立ちすれば出来上がり。

☆鍋帽子を使う場合、⑥あくを取り、弱火で5分煮たら、鍋帽子に入れる。

キャベツの梅和え

2013.9 幼児を持つ母のグループ

【材料】

キャベツ	2枚(200g)
梅肉	20g
だし	大さじ2
しょうゆ	少々
砂糖	少々

【作り方】

- ①キャベツは短冊に切り、茹でる。
- ②梅肉はだしでのばし、調味料を加え、キャベツを和える。