



Recipe 31日発酵レシピ

豆乳豚汁

Ingredients 材料 / 2 人分

豚バラ肉	70g
人参	40g
大根	80g
白菜	50g
しめじ	50g
(あげ	1/4 枚)
(玉ねぎ	1/4 個)

しょうがすりおろし	適量
ごま油	大さじ 1
だし汁	300cc (豆乳なしにする場合は 400cc)
豆乳	100cc
味噌	大さじ 1 + 1/2
醤油麴 (醤油)	小さじ 1

※お味噌によって味の濃さが変わります、薄い場合はお味噌を足して、濃い場合はお水や豆乳を加えて調整してみてください。

※辛いのが好きな方は仕上げにラー油や豆板醤を少し加えても美味しいですよ。

Directions 作り方

- ① 豚バラ肉は一口大に切る。人参は半月切り、大根はいちょう切りにする。しめじは小房に分けて、白菜は 1cm 幅くらいに切り、あげは短冊に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を加えて炒め、豚肉の色が変わったら白菜以外の野菜としめじ、(あげ)を加えて炒める。
- ③ 大根に透明感が出てきたら白菜とを加えて炒め、火を弱めて蓋をして 10 分ほど蒸し煮にする。
- ④ だし汁を加えて煮立ったら火を止めて味噌を溶き入れ、醤油麴を加える。
- ⑤ 豆乳を加えて再び火にかけ温める。沸騰させないようにして下さい。