

栄養満点千ムシンジ汁



材料(6～7人分)

- ・生豚肉Bロース(500g)
- ・島大根(500g)
- ・ごぼう(小1本30cm)
- ・血抜きカツオ節(30g)
- ・水(1.5ℓ)
- ・酒(大さじ1)
- ・豚レバー(200g)
- ・島にんじん(200g)
- ・レタス(1個)
- ・だし昆布(15g)
- ・塩(小さじ1)



- ① だし汁を作る。水に、だし昆布を5～10分つけて沸騰させる。カツオ節を入れて1～2分沸騰させる。
- ② レバーを1口大の大きさに切る。切ったレバーは塩小さじ1と酒大さじ1でよくもみ、水で洗う。その後沸騰したお湯に入れて、色が変わったらザルに取る。
- ③ 豚肉Bロースを1口大に切る。
- ④ ごぼうは皮をそぎ落とし、水洗いして厚さ3ミリの斜め切りにする。
- ⑤ 大根は皮をむき、5ミリのいちよう切りにする。
- ⑥ にんじんは皮をむき、3ミリの斜め切りにする。
- ⑦ 鍋にカツオだし汁、ごぼうを入れ沸騰させ、肉を入れて20分くらい煮る。その後、大根、にんじん、レバーを入れ、アクを取りながら弱火で煮る。(煮すぎるとレバーが硬くなるので注意)塩で味を調える。
- ⑧ レタスを洗い、水気を切って鍋に入れ、さっとゆでたら火を止め出来上がり。