

しし汁



[4人分]

- | | |
|--------------|---------------|
| ★ 猪肉・・・100g | ★ 生椎茸・・・2枚 |
| ★ 南瓜・・・100g | ★ 味噌・・・48g |
| ★ 里芋・・・100g | ★ だし汁・・・500ml |
| ★ ごぼう・・・100g | ★ ねぎ・・・少々 |
| ★ 人参・・・30g | ★ にんにく・生姜・酒 |
| ★ 蒟蒻・・・1/4枚 | しょうゆ・柚子皮 |

[作り方]

- ① 獅子肉（豚肉でも可）を薄切りにしてにんにく、生姜、酒、しょうゆにからめて下味をつける
- ② ごぼうは笹がき、里芋は皮をむき塩でも肉をよく炒め、具材を火が通りにくい順に加えて炒める
だし汁を加える。途中、アクをしっかりと除く
- ③ 野菜に火が通ったら味噌を溶き入れて火を止める
お碗に盛りつけねぎ、柚子の皮をのせる