

# ☆きゅうしょくレシピ17☆

## 【そうめんとんじる】



(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたにく	40グラム	・・・2cmにきる
たまねぎ	100グラム	・・・3mmのスライスにきる
にんじん	60グラム	・・・2mmのいちょうぎり
ごぼう	20グラム	・・・ささがき→ゆでる
しろねぎ	20グラム	・・・3mmのこぐちぎり
しらたき	20グラム	・・・5cmにきる→ゆでる
そうめん	8グラム	・・・はんぶんにおる→ゆでる
あかみそ	10グラム	
しろみそ	12グラム	
けずりぶし	8グラム	・・・だしじるをとる
みず	400グラム	・・・だしじるをとる

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 なべにだしじるをいれてひをつけ、ぶたにくをほぐしながらいれてにる。(アクがでてきたらとる。)
- 2 にんじん、たまねぎ、ごぼうをいれてにる。
- 3 しらたきをいれてにる。
- 4 みそ、ねぎ、ゆでたそうめんをいれてにる。

