

こまつなと豚だんごのごまみそ豆乳鍋



豆乳と白味噌、香ばしいすりごまがアクセントのまろやかで優しいお出汁。

こまつなのピリッとした辛みを和らげ、豚肉のジューシーな旨味がほっこり引き立ちます。



レシピ作成者 佐藤 由紀子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材料 (2人分)

メイン食材：こまつな 1束

サブ食材：豚ミンチ 200g、
ゆず (果皮) 適量

調味料等：厚揚げ1枚、青ねぎ(小口切り)大さじ3、
豆乳200ml、白ごま(すりごま)大さじ3
A: 干し椎茸の戻し汁(干し椎茸2個を
約300mlの水で一晩冷蔵庫で戻し
たもの)、鶏がらスープの素小さじ2、酒
大さじ1、塩麹小さじ1、薄口醤油大
さじ1、白味噌大さじ1
B: しょうが(すりおろし)大さじ1、酒大
さじ1、塩麹小さじ1、醤油大さじ1、
みりん大さじ1、白味噌小さじ1、片
栗粉大さじ1

野菜量：136g

作り方

- ①厚揚げは湯通しし一口大に切る。こまつなは5~6cmの長さに切る。
- ②土鍋に出汁Aを沸騰させる。
- ③ポウルに豚ひき肉、Bを入れ手でよく練る。青ねぎを加え混ぜる。
- ④③をスプーンでだんご状(8等分)に丸め、土鍋に入れる。
- ⑤少し火が通ったら厚揚げとこまつなを加え煮立たせる。
- ⑥豆乳を加え弱火で煮立たせる。すりごま、ゆず果皮を加える。

調理のポイント

豚肉だんごは食べ応えある大きさに仕上げました。今回は豆乳をベースにしたまろやかなお出汁で作りましたが、色々なお出汁で楽しめる素材の組み合わせです。お鍋のメには中華麺や雑炊等を楽しんでいただけます。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	620kcal	脂 質	37.7g	食塩相当量	4.2g
たんぱく質	38.9g	炭 水 化 物	26.8g		

