

## さつまいもご飯

主食



1人分栄養価：エネルギー 325kcal 塩分 0.5g

### ★ポイント★

さつまいも本来の甘さが際立つ一品です。炊飯器でじっくり加熱することで、さつまいもの甘みが増します。また、お酒と塩がさつまいもの甘みを引き立てます。

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれていますが、食物繊維は便秘解消や腹持ちをよくさせる作用があります。

### ● 材料 (4人分)

米	2合
さつまいも	120g(1/2本)
酒	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
黒ごま	適量

### ● 作り方

- 1 米をといで炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を入れ、酒を加えて30分以上置く。
- 2 さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらす。
- 3 1にみりんと塩を加えてひと混ぜし、水気を切ったさつまいもをのせて炊く。
- 4 茶碗に盛り付け、黒ごまをふる。

### ● 材料 (4人分)

米	2合	油揚げ	1枚	
干し椎茸	4枚	A	しょうゆ	大さじ1
しめじ	2/3個		塩	小さじ1/4
エリンギ	小1本		酒	大さじ1
ごぼう	1/4本	白ごま	適量	
にんじん	40g			

### ● 作り方

- 1 干し椎茸は水で戻して薄くスライスする。(戻し汁はとっておく。) しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。ごぼうは小口切り、にんじんはせん切りにする。油揚げは縦に半分に切って細切りにする。
- 2 米をといで炊飯器に入れ、干し椎茸の戻し汁と水を合わせて炊飯器の2合の目盛まで入れて30分以上置く。
- 3 2にAを入れてひと混ぜし、1をのせて炊く。
- 4 茶碗に盛り付け、白ごまをふる。

## きのこの炊き込みご飯

主食



1人分栄養価：エネルギー 328kcal 塩分 1.0g

### ★ポイント★

低カロリーで食物繊維も豊富なきのこがたっぷり入った炊き込みご飯です。他の種類のきのこを使ってもおいしくいただけます。具を入れたらかき混ぜずにそのまま炊くのがポイントです。

# さんまのかば焼き丼 主食 主菜



1人分栄養価：エネルギー 496kcal 塩分 1.1g

### ★ポイント★

秋が旬のさんまを使った丼ぶりです。たれはやや少なめで薄味ですが、青じそやごまの風味も加わって、おいしくいただけます。あじやいわしなど、他の魚で作るのもおすすめです。

## ● 材 料 (4人分)

さんま(開き)	2枚	刻みのり	適量
小麦粉	小さじ4	青じそ	4枚
サラダ油	大さじ1弱	すりごま(白)	小さじ1
A			
しょうゆ	小さじ4	ご飯	4人分 (640g)
酒	小さじ4		
みりん	小さじ4		
砂糖	小さじ2・2/3		

## ● 作り方

- 1 Aの調味料を合わせておく。
- 2 さんまは半分に切って、全体に小麦粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、さんまの皮を下にして焼く。  
焼き色がついたら裏返し、裏面もよく焼く。
- 4 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを入れてからめる。
- 5 丼にご飯を盛り、刻みのりを散らして4をのせ、青じそのせん切りとすりごまを散らす。

## ● 材 料 (4人分)

生鮭(70g)	4切れ	酢	大さじ3
塩	小さじ1/4	砂糖	大さじ1/2
こしょう	少々	レモン汁	小さじ1
小麦粉	適量	塩	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1	こしょう	少々
たまねぎ	1/3個	レモンライス	4枚
にんじん	20g	刻みパセリ	適量

## ● 作り方

- 1 たまねぎはスライスして水にさらしておく。  
にんじんはせん切りにしてゆでる。  
※電子レンジで約1分加熱してもよい。
- 2 鮭は、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し2を入れて両面を焼く。
- 4 Aを合わせた中に、たまねぎ、にんじん、3を入れて漬け込む。
- 5 皿に4を盛り付け、刻みパセリを散らす。

# 鮭のマリネ 主菜



1人分栄養価：エネルギー 165kcal 塩分 0.9g

### ★ポイント★

マリネは通常、魚を油で揚げますが、このマリネは鮭を少量の油で焼いてマリネ液に漬け込むので、脂肪分が少なくヘルシーです。あじなど、他の魚で作ってもおいしくいただけます。

## 厚揚げの酢豚風煮 ● 主菜 ● 副菜



1人分栄養価：エネルギー 234kcal 塩分 1.2g

### ★ポイント★

肉のかわりに厚揚げを使うことで、脂肪分も少なく低エネルギーでヘルシーです。肉なしでも野菜をたっぷり使っているの、ボリュームのある一品です。

厚揚げと桜えびにはカルシウムが多く含まれており、約280mgのカルシウムをとることができます。

### ● 材 料 (4人分)

厚揚げ	2枚	}	ケチャップ	大さじ4
たまねぎ	2/3個		酢	大さじ1
ピーマン	2個		砂糖	大さじ1
赤ピーマン	1個		固形コンソメ	1個
生椎茸	4枚		豆板醤	小さじ2/3
桜えび	大さじ2		片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2		水	100cc
			ごま油	小さじ1/2

### ● 作り方

- 厚揚げは一口大に切る。  
たまねぎは1cm幅のくし型切りに、ピーマン、赤ピーマンは種を取って一口大に切る。  
生椎茸は軸を取ってスライスする。
- フライパンにサラダ油を熱し桜えびを炒める。
- 桜えびがカリッとしてきたら1を加えて炒める。
- 野菜に火が通ったらAを合わせたものを加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたらごま油を加えて火を止める。

### ● 材 料 (4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)	}	砂糖	大さじ1
シーチキン	1缶		片栗粉	大さじ2・2/3
たまねぎ	中1個		塩	小さじ1/2
にんじん	20g		こしょう	適量
白ごま	小さじ4		サラダ油	小さじ2
卵	1/2個		ケチャップ	大さじ2・2/3
			ミニトマト	2個
			ブロッコリー	1/2株

### ● 作り方

- 木綿豆腐はしっかり水切りをする。  
シーチキンは油を切る。  
たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ボールに1と白ごま、溶き卵、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- 2を8等分にして丸め、サラダ油を熱したフライパンに入れきつね色になるまで両面を焼く。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 皿に3を盛り付け、ケチャップをかけ、ミニトマトとブロッコリーを添える。

## 洋風がんも ● 主菜



1人分栄養価：エネルギー 231kcal 塩分 1.3g

### ★ポイント★

通常がんもは油で揚げますが、このがんもは油で揚げないのでヘルシーです。たまねぎのかわりに蓮根、にんじん、みつばなどを入れるのもおすすめです。また、ポン酢やオーロラソース(ケチャップとマヨネーズを混ぜたもの)をかけてもおいしく召し上がれます。

# 高野豆腐のひき肉詰め煮 ● 主菜



1人分栄養価：エネルギー 174kcal 塩分 1.2g

## ★ポイント★

ひき肉にスキムミルクを入れることで、カルシウムを多くとることができます。

高野豆腐は、味付けが薄めの煮汁で煮た方が、ふっくらやわらかく仕上がります。また、高野豆腐を水で戻して水気を絞る時に、あまりきつく絞りすぎないことが、おいしく作るポイントです。

## ● 材 料 (4人分)

高野豆腐	4枚	}	水	400cc	
鶏ひき肉	80g		だしの素	小さじ1	
にんじん	20g		みりん	小さじ4	
干し椎茸	1枚		B	砂糖	小さじ4
万能ねぎ	2本			しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2		塩	小さじ1/4	
A	スキムミルク		小さじ4	水溶き片栗粉	適量
	片栗粉		大さじ1/2	いんげん	4本
片栗粉	適量				

## ● 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し、手のひらではさんで軽く水気を絞る。横半分に切り、切り口に深く切り込みを入れる。
- 2 にんじんはみじん切りにする。  
干し椎茸はぬるま湯で戻し、軸を取ってみじん切りにする。  
万能ねぎは小口切りにする。
- 3 鶏ひき肉に2とAを加えてよく混ぜる。
- 4 3を8等分にして高野豆腐の切り込みに詰め込み、詰めた部分に片栗粉をまぶす。
- 5 鍋にBを入れて火にかけて、沸騰したら4を入れ、落とし蓋をして弱火で約10分煮る。
- 6 高野豆腐を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
いんげんは3等分に切ってゆでる。
- 7 器に高野豆腐を盛り付けていんげんを添え、煮汁をかける。

# 和風ミートローフ

主菜

副菜



1人分栄養価：エネルギー 229kcal 塩分 1.5g

### ★ポイント★

いろいろな野菜を入れることでボリュームがアップしますし、彩りもよくなって野菜の食感も楽しめます。油を使わずに蒸すのでヘルシーな料理です。お好みで、ケチャップをかけてもおいしく召し上がれます。

## ● 材料 (4人分)

鶏ひき肉	240g	}	パン粉	3/4カップ
たまねぎ	中1/3個		卵	1個
蓮根	80g		みそ	小さじ4
にんじん	40g		しょうゆ	小さじ2
干し椎茸 <small>(水で戻す)</small>	2枚		砂糖	小さじ1弱
インゲン	4本		酒	小さじ2
おろし生姜	小さじ2		レタス	4枚
うずら卵 <small>(缶詰)</small>	小1缶		ミニトマト	8個

## ● 作り方

- 1 たまねぎ、蓮根、にんじん、干し椎茸は粗みじん切りにする。  
インゲンはへたを取ってゆで、小口切りにする。
- 2 ボールに鶏ひき肉、1、A、おろし生姜を入れてよく混ぜる。
- 3 アルミホイルにサラダ油(分量外)を薄くぬり、2を長方形に広げる。うずら卵を並べ、包み込むようにして棒状にし、形を整える。
- 4 蒸気の立った蒸し器に3を入れ、中火で約20分蒸す。竹串をさして肉汁が透明だったら蒸し器から取り出し、粗熱が取れたら8等分に切る。
- 5 皿にレタスをしいて4を盛り付けミニトマトを添える。

# いわしの香草パン粉焼き

主菜

## ● 材料 (4人分)

いわし <small>(三枚おろし)</small>	4尾分	オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/3弱	レタス	4枚
こしょう	少々	レモン	1/2個
パン粉	2/3カップ	ミニトマト	4個
香草	適量		
<small>(パセリ、バジルなど)</small>			

## ● 作り方

- 1 いわしに塩こしょうをふる。
- 2 香草はみじん切りにしてパン粉と合わせる。
- 3 1にオリーブ油をぬり、2をまぶして天板に並べ、200℃のオーブンに入れて約7～8分焼く。 ※オーブントースターで焼いてもよい
- 4 皿にレタスをしいて3を盛り付け、くし型に切ったレモンとミニトマトを添える。

### ★ポイント★

ハーブを使うことで、使う塩の量を減らすことができ、いわしの臭みも気にならなくなります。また、オーブンで焼くので、使う油の量を減らすことができます。



1人分栄養価：エネルギー 177kcal 塩分 0.8g

## 白身魚のホイル焼き 主菜 副菜



1人分栄養価：エネルギー 131kcal 塩分 1.3g

### ★ポイント★

アルミホイルで包んで蒸し焼きにするだけで簡単に作ることができるので、時間のない時に最適な料理です。一品できのこや野菜をたっぷりとることができます。他の魚や野菜を入れて作ってもおいしいです。フライパンのかわりに、オーブンやトースターでも焼くことが出来ます。

### ● 材 料 (4人分)

生たら	4切れ	ブロッコリー	1/4株
塩	小さじ1/3弱	酒	大さじ2
こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2個	バター	20g
舞茸	1個	レモン	1/2個
しめじ	1個		

### ● 作り方

- 1 たらは塩こしょうをふって約10分置き、出てきた水分をふき取る。  
たまねぎは5mm位の厚さの輪切りにする。  
舞茸、しめじは石づきを取って手でほぐす。  
ブロッコリーは小房に分ける。  
レモンはくし型に切る。
- 2 アルミホイルに薄く油(分量外)をぬって真ん中にたまねぎをしき、その上にたらを置いて、舞茸、しめじ、ブロッコリーをのせる。
- 3 酒、しょうゆをかけてバターをのせ、アルミホイルで包む。  
※うま味が逃げないようにしっかりと包むようにする
- 4 フライパンに3を並べて蓋をし、弱火で約15分加熱する。
- 5 皿にのせてレモンを添える。

### ● 材 料 (4人分)

かぼちゃ	300g	A	牛乳	300cc
			みりん	小さじ2
			砂糖	小さじ1
			塩	ひとつまみ

### ● 作り方

- 1 かぼちゃは2cm位の角切りにする。
- 2 かぼちゃを皮を下にして鍋に並べ、Aを入れて火にかける。  
沸騰したら弱火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮込む。

### ★ポイント★

牛乳で煮るのでカルシウムを多くとることができ、牛乳のコクと甘みでかぼちゃがおいしく煮上がります。かぼちゃが甘い場合は、砂糖を入れなくてもよいです。焦げやすいので、なべ底が焦げないように時々鍋をゆすりながら煮込むことが、上手に作るポイントです。

## かぼちゃのミルク煮 副菜



1人分栄養価：エネルギー 127kcal 塩分 0.3g

## セロリのおろしりんご漬け 副菜



1人分栄養価：エネルギー 33kcal 塩分 0.8g

### ★ポイント★

甘酸っぱいりんごとセロリのシャキシャキ感が味わえる塩分控えめの浅漬けです。さらに塩分を控えたい場合は、塩の量をひとつまみにします。

そのまま食べてもよいですが、サラダに混ぜてもおいしいです。また、セロリを薄切りにしたり、少し時間を置いたり、もみこむとやわらかく仕上がります。

### ● 材料 (4人分)

生おから	80g	A	マヨネーズ	小さじ4
たまねぎ	20g		プレーンヨーグルト	大きじ2・2/3
塩	ひとつまみ		塩	小さじ1/4
にんじん	40g		こしょう	少々
きゅうり	1/2本			

### ● 作り方

- 1 おからはフライパンでから炒りして冷ます。
- 2 たまねぎは薄くスライスして塩をふって軽くもみ、水にさらして水気をよく絞る。  
にんじんは2cm長さのせん切りにしてさつとゆでる。※電子レンジで約1分加熱してもよい。  
きゅうりは2cm長さのせん切りにする。
- 3 ボールに1、2を入れてよく混ぜる。
- 4 3にAを加えてよく混ぜる。

### ● 材料 (4人分)

セロリ	1本	りんご	1個
塩	小さじ1/2	レモン汁	大きじ1/2

### ● 作り方

- 1 セロリは筋を取り、5mmの厚さの斜め切りにする。
- 2 1に塩を加えて混ぜ合わせる。
- 3 りんごはよく洗って皮ごとすりおろし、レモン汁を加えて軽く混ぜる。
- 4 容器にセロリを入れ、3を汁ごと流し入れる。

※冷蔵庫に入れ、半日から一晩置くと、味がよくしみる。

※残りを保存する場合は、セロリをおろしりんごで覆ってから冷蔵庫へ入れる。

## おからのサラダ 副菜



1人分栄養価：エネルギー 63kcal 塩分 0.5g

### ★ポイント★

食物繊維が多く、栄養満点のおからを使ったサラダです。マヨネーズの量を減らしてヨーグルトを使うことで、マヨネーズだけで和えたサラダよりも低カロリー、低脂肪でヘルシーです。

## 鶏肉と蓮根のきんぴら 副菜



1人分栄養価：エネルギー 163kcal 塩分 1.0g

### ★ポイント★

蓮根のシャキシャキ感が味わえる一品です。  
蓮根は歯ごたえのある野菜ですが、よく噛むことで満腹感が出てくるので食べすぎを防げます。  
また、最後に加えるごま油の風味と七味唐辛子の辛味で、薄めの味付けでもおいしく食べることができます。

### ● 材 料 (4人分)

鶏もも肉	1枚	A	しょうゆ	小さじ4
蓮根水煮	1パック		酒	小さじ1弱
にんじん	30g		みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ1/3		砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1		七味唐辛子	適量

### ● 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。  
蓮根水煮は水洗いして半月切りにし、水気を切る。  
にんじんはいちょう切りにして、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目をしっかり焼き、出てきた脂はキッチンペーパーでふき取る。
- 3 鶏肉をフライパンの端によせて蓮根、にんじんを入れ、ごま油を分量の半量かけて焼く。
- 4 Aを加え、鶏肉にしっかり火が通り、全体に味がしみ込むように炒める。
- 5 火を止めて残りのごま油を加えてからめる。
- 6 お好みで七味唐辛子をかける。

### ● 材 料 (4人分)

小松菜	200g	A	酢	大さじ2
しめじ	1/2個		しょうゆ	小さじ2
大根	160g		砂糖	小さじ1

### ● 作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、小松菜を入れてゆでる。  
水にさらして冷まし、水気を絞って3cm位の長さに切る。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐし、フライパンで少し焼き色がつくまで炒りする。
- 3 大根はすりおろし、ザルにあけて汁気を切っておく。
- 4 Aを混ぜ合わせ、1、2、3を加えて和える。

### ★ポイント★

大根おろしで和えたさっぱりとした和え物です。酢を効かせることで減塩効果もあります。  
大根は先端よりも葉に近い方が甘いので、大根おろしするには、葉に近い方を使った方がよいです。

## 小松菜としめじのおろし和え 副菜



1人分栄養価：エネルギー 23kcal 塩分 0.5g



# 切干大根の中華風煮物 副菜



1人分栄養価：エネルギー 94kcal 塩分 1.2g

### ★ポイント★

切干大根の煮物を中華風にアレンジした煮物です。旨味が抽出された椎茸の戻し汁を使い、赤唐辛子を入れ、ごま油で風味付けすることで、薄味でもおいしく食べることができます。

## ● 材 料 (4人分)

切干大根(乾燥)	40g	水(椎茸の戻し汁)	120cc	
にんじん	40g	A	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ4
干し椎茸	2枚		酒	小さじ4
竹輪	1本		しょうゆ	小さじ1
赤唐辛子	1/2本		ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2			

## ● 作り方

- 切干大根は水で戻し、水気をよく切る。にんじんはせん切りにする。  
干し椎茸はぬるま湯で戻し、軸を取って薄くスライスする。  
竹輪は縦に半分に切り、斜め切りにする。  
赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、赤唐辛子と切干大根、にんじん、干し椎茸を入れて炒める。
- 2に竹輪と戻し汁を加え、蓋をして煮る。
- 野菜がやわらかくなったらAを加え、汁気がなくなるまで煮たら、ごま油を加えて混ぜる。

# 冬野菜のクラムチャウダー 汁物

## ● 材 料 (4人分)

かぶ	小2個	水	400cc	
にんじん	40g	コンソメ	1個	
長ねぎ	2/3本	B	牛乳	240cc
白菜	1枚		米粉	大さじ2
しめじ	1/2個	塩	ひとつまみ	
あさり水煮缶	30g	こしょう	少々	

## ● 作り方

- かぶは皮をむいて6等分に切る。にんじんはいちょう切りにする。長ねぎは5mmの厚さの斜め切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取って手でほぐす。米粉に牛乳を加えてよく混ぜておく。
- 鍋に水、にんじんを入れて火にかける。
- 沸騰してきたら、かぶ、長ねぎ、白菜、しめじ、コンソメを入れて約5分煮る。
- あさりを加え、米粉を溶いた牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。
- 塩、こしょうを加える。



1人分栄養価：エネルギー 82kcal 塩分 0.9g

### ★ポイント★

かぶや白菜などの冬野菜を使った具だくさんのスープです。薄めの味付けですが、野菜の甘みとあさりの旨味を味わうことができます。  
米粉を溶いた牛乳を加えることで、簡単にダマならずにスープにとろみがつきます。

## 生姜風味の具だくさんみそ汁 汁物



1人分栄養価：エネルギー 73kcal 塩分 1.1g

### ★ポイント★

きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんのみそ汁です。具だくさんにする事で、汁の量が少なくなり、減塩につながります。

また、みそ汁に生姜を入れることで、薄味でもおいしく食べられ、体も温まります。

### ● 材料 (4人分)

しめじ	1/2個	生姜	1/2かけ
舞茸	1/2個	鶏もも小間	80g
ごぼう	40g	だし汁	640ml
にんじん	40g	みそ	大きじ2弱
長ねぎ	1/2個	あさつき	適量

### ● 作り方

- 1 しめじ、舞茸は石づきを取ってほぐす。ごぼうはささがきにして水にさらす。  
にんじんはいちょう切り、長ねぎはななめ切り、あさつきは小口切りにする。  
生姜は皮をむいてせん切りにする。
- 2 鍋に水気を切ったごぼう、にんじん、生姜、だし汁を入れて火にかける。
- 3 沸騰してきたら、しめじ、舞茸、長ねぎ、鶏肉を加える。
- 4 あくが出てきたらすくって蓋をし、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- 5 火を止めてみそを溶く。
- 6 椀によそい、あさつきを散らす。

### ● 材料 (4人分)

もやし	160g	A	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g		酢	小さじ2
ほうれん草	120g		砂糖	小さじ1強
			ごま油	小さじ1
			おろしにんにく	小さじ1/2
			塩	ひとつまみ
			白ごま	小さじ1

### ● 作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやしを入れてしんなりするまでゆで、ざるにあけて冷ます。
- 3 鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、ほうれん草を入れてゆでる。  
水にさらして水気をよく絞り、1cm幅に切る。
- 4 ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
- 5 2、3に4、白ごまを加えて和える。

## もやしとほうれん草のナムル 副菜



1人分栄養価：エネルギー 36kcal 塩分 0.7g

### ★ポイント★

ごま油の風味の効いたさっぱりした和え物です。ごまやにんにくの風味と酢の酸味で、薄味でもおいしく食べることができ、塩分を抑えることができます。

# スキムミルク入りすいとん 汁物



1人分栄養価：エネルギー 304kcal 塩分 1.3g

## ★ポイント★

すいとんにスキムミルクを入れ、水のかわりに牛乳を使うことで、カルシウムをたっぷりとることができます。  
また、具たくさんにすることで、野菜の旨味で薄味でもおいしく食べられ、汁の量が少なくなって減塩につながります。

## ● 材 料 (4人分)

ごぼう	40g	しょうゆ	小さじ4	
にんじん	80g	塩	小さじ1/4弱	
大根	80g	だし汁	800cc	
しめじ	1/2個	A	小麦粉	200g
里芋	80g		スキムミルク	20g
こんにゃく	1/6枚	牛乳	160cc	
豚こま切れ	40g	あさつき	適量	

## ● 作り方

### 【汁】

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらしアクを抜く。  
にんじんと大根は5mm位の厚さのいちょう切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。  
里芋は皮をむいて半分に切り、5mm位の厚さに切る。  
こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでてあくを抜く。
- 2 鍋にごぼう、にんじん、大根、里芋、だし汁を入れて火にかける。
- 3 沸騰してきたら、豚肉、しめじ、こんにゃくを加え、あくをとって野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 しょうゆ、塩を加える。

### 【すいとん】

- 1 ボールにAを合わせて牛乳を加え、耳たぶ位の硬さに練る。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をスプーンですくって入れてゆでる。浮いてきたらザルに取り出す。

汁にすいとんを入れて少し煮たら、椀によそって、あさつきを散らす。