



トマト入り  
具だくさん豚汁

野菜1人  
111g

★材料(4人分)★

・豚こま切れ	80g
・大根または冬瓜	120g
・里芋	120g
・ごぼう	60g
・にんじん	60g
・こんにやく	40g
・ミニトマトまたはトマト	80g
・みそ	48g
・だし汁	600cc
・油	大さじ1
・薬味ねぎ	1本



★作り方★

- ① 大根または冬瓜、里芋は一口大に切り下ゆでする。
- ② こんにやくは手で細かくちぎり、下ゆでする。
- ③ ミニトマトは半分、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉、ごぼうを強火でしっかり炒める。
- ⑤ ④にだし汁、にんじん、大根または冬瓜、里芋、ミニトマトまたはトマトを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥ みそで味を整え、10分ほど煮込む。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにした薬味ねぎを散らす。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ】