

サツマトン汁



材料（4人分）

サツマイモ	1本
ダイコン	1/3本
ニンジン	1/3本
お好みのきのこ	計130g
	〔えのき、ぶなしめじ〕
	〔ひらたけ など〕
白菜ぬき菜	1束
	(又は、白菜)
ごぼう	1/2本
豚ひき肉	150g
長ネギ	1本
水	1.5ℓ
かつおだし	小さじ2
味噌	お好みの量
塩	ひとつまみ
白ねりごま	大さじ2

作り方

- 1) サツマイモをいちよう切りにし、600wで3分ほど電子レンジにかけておく。
- 2) 鍋に分量の水といちよう切りにしたダイコン、ニンジンを入れ、火にかける。
- 3) ダイコンが透き通ってきたら、ほぐしたきのこ、一口大に切った白菜ぬき菜を入れ、かつおだしを加える。
火を止めてから味噌を入れ、やや薄味に味を調える。
- 4) フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら斜め切りにしたネギとささがきにしたゴボウを加え、さらに炒める。
- 5) 4)に塩ひとつまみと、味噌大さじ1(分量外)と白ねりごまを入れ、炒め合わせる。
- 6) 3)の鍋に、5)を加える。
- 7) 最後に、1)のサツマイモを入れてできあがり。