

●メニュー

夏野菜の豚汁

★ベーコンとなすやオクラなど夏が旬の野菜で作ります。夏ばて予防など体調管理のためにも暑い夏に食べたい一品です。

材料

分量（6人分）

ベーコン	30 g
たまねぎ	100 g（1/2個）
じゃがいも	120 g（1個）
なす	60 g（1/2本）
白ねぎ	60 g（1/2本）
オクラ	20 g（2本）
みそ	50 g
だし汁	
昆布	10 g
かつお節	10 g
水	1 L
サラダ油（炒め用）	適量



作り方

【準備】だし汁用の水に昆布とかつお節を加え、冷蔵庫に一晩置いておく。

- ① たまねぎは、1 cm幅のうす切り、じゃがいもは、厚さ1 cmのいちよう切り、なすは、5 mm幅の半月切りにする。オクラと白ねぎは、小口切りにする。
※じゃがいもとなすは、変色しないようにそれぞれ水につけて水気を切る。
- ② 鍋に油を入れて、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、なすを炒める。
だし汁を加えて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、白ねぎを加える。
- ④ 仕上げにオクラと、だし汁でといた味噌を加える。
味見をしておいしければ、できあがり。