


料理名		ぶたととうふのすましとんじる	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○豚肉	100g	① 豚肉を1口サイズに切る。 ② 豆腐を1口より少し小さく切る。 ③ ねぎを少し長めに(4cmくらい)ななめに切る。 ④ 水をふっとうさせる。 ⑤ 顆粒だしを入れる。 ⑥ 豚肉を入れる。 ⑦ 豆腐を入れる。 ⑧ 酒を入れてから、しょうゆを入れる。 ⑨ ねぎを入れて、完成。 ⑩ お好みで柚子こしょうを入れる。	
○長ねぎ	1/2本		
○木綿豆腐	100g		
しょうゆ	大さじ1.5		
酒	大さじ1		
顆粒だし	小さじ1		
水	600cc		
○柚子こしょう	おこのみで		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 豚肉・・・横浜、相模原      ねぎ・・・平塚、茅ヶ崎、綾瀬 豆腐・・・厚木、秦野      柚子こしょう・・・山北	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー77kcal たんぱく質6.7g)