

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影 竹内章雄

菜の花の豚汁

1 人分 318kcal 塩分 3.8g ▷ 15 分

*の時間は除く

●材料（2 人分）

菜の花 1 / 2 束
豚バラ肉（薄切り）100g
ニンジン 50g
長ネギ 1 / 3 本
だし 3 カップ
みそ 大さじ 3
みりん 大さじ 1
塩 少々

〔作り方〕

- ①豚肉は一口大に切ってさっとゆで、ざるに上げる。ニンジンはせん切り、ネギは斜め薄切りにする。
- ②菜の花は塩を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて粗熱をとる*。長さ 3cm に切る。
- ③鍋に①とだしを入れて中火にかけ、野菜に火が通るまで煮る。②を加えてさっと煮て、みそを溶き入れ、みりんを加える。

