

レシピ紹介

* 弓ヶ浜の味噌汁



弓ヶ浜半島では古くからさつま芋(甘藷)栽培が行われ、「浜かんしょ」と呼ばれています。また、鳥取県西部地区は白ねぎの産地でもあり、地域の食材をたっぷり使った温まる一品です。脂質が気になるときは牛乳から低脂肪乳やスキムミルクに代えても美味しくいただけます。

【材料:4人分】

- ・豚肉...60g(細かく切る)
- ・人参...30g(1/5本,いちょう切り)
- ・玉ねぎ...100g(1/2個,うす切り)
- ・さつま芋...200g(中1本,いちょう切り)
- ・白ねぎ...50g(1/2本,小口切り)

(調味料)

- ・煮干の出汁...1.5カップ
- ・牛乳...0.5カップ
(スキムミルク大さじ2でも◎)
- ・味噌...大さじ2

【作り方】

- 1.鍋に出汁と玉ねぎ・人参を入れ、火にかけます。人参が軟らかくなったら、豚肉・さつま芋を入れしばらく煮ます。
- 2.ねぎ・牛乳を加えて、味噌で味を調えます。ひと煮立ちして出来上がりです。