# なま麸入り呉汁鍋

No.113

～大豆のすり流しの入った身体に優しいお鍋です。～

452Kcal，塩分1．5g（1人分）、調理時間25分

＜材料＞4人分

| | | |
|---|---|---|
| 豚ばら肉 | | 200g |
| 大根 | | 4cm |
| にんじん | | 1/2本 |
| 里芋 | | 8個 |
| 豆腐 | | 1丁 |
| なま麸(柚子) | | 1/4本 |
| 長ねぎ | | 2本 |
| A | 大豆水煮 | 200g |
| | だし汁 | カップ4 |
| | 酒かす | 50g |
| | 味噌 | 40g |
| | 醤油 | 小さじ1 |
| 柚子胡椒　、水菜少々 | | |

＜作り方＞

1. 豚肉は3cmに切り、大根、にんじんは薄切り、里芋は一口大に切り、豆腐は2．5cm角に切る。長ネギはななめ切りにする。なま麸は薄切りにする。
2. 大豆はフードプロセッサーですりつぶす。
3. 酒粕と味噌はだし汁少々で溶きのばす。
4. 鍋にだし汁を入れ、1.の具を並べ、煮、材料が柔らかくなったら、2.3.と醤油を入れ、味を整え、水菜を散らす。
5. 好みで柚子胡椒を添える。