

tonton 汁

一人分あたりの栄養量

エネルギー	192Kcal	たんぱく質	10.5g
脂質	6.6g	塩分	2.3g

<材料(4人分)>

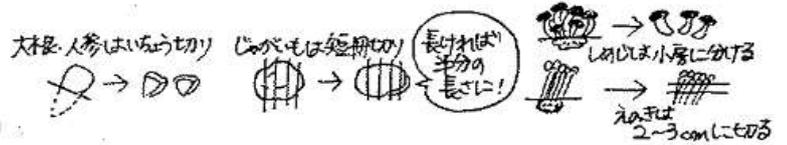
- 豚肉・・・50g
- 豆腐・・・1/3丁(100g)
- 油揚げ・・・2/3枚
- すいとん・・・100g
- ミートボール・・・50g
- こんにやく・・・50g
- だいこん・・・2cm(50g)
- じゃがいも・・・1/2個(50g)
- 玉ねぎ・・・1/4個(50g)
- にんじん・・・1/5本(25g)
- ごぼう・・・5cm(25g)
- いんげん・・・10g
- しめじ・・・1/4パック(25g)
- えのきたけ・・・1/5パック(20g)
- ねぎ・・・5cm(15g)
- しょうが・・・5g
- バター・・・小さじ1と1/2
- 清酒・・・小さじ2
- 白みそ・・・小さじ2と1/2
- 赤みそ・・・小さじ1
- 和風だし・・・小さじ1
- 水・・・3カップ

<作り方>

- ① しょうがはみじん切り、ごぼう・ねぎは小口切り、玉ねぎは半分に切ってスライスする。

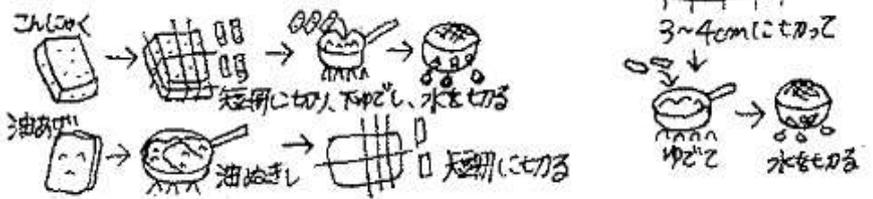


- ② だいこん・にんじんはいちょう切り、じゃがいもは短冊切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは2~3cmに切る。

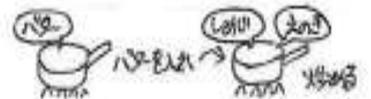


- ③ こんにやくは短冊に、いんげんは3~4cmに切ってそれぞれ下茹でする。

油揚げは油抜きし、短冊切りにする。



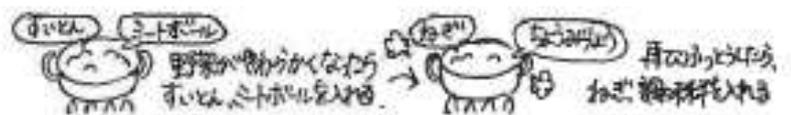
- ④ しめじとえのきたけをバターで炒める。



- ⑤ 鍋に水を入れ、豚肉・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにやくを入れ、沸騰したらアクを取り、煮る。



- ⑥ 野菜がやわらかくなったらすいとん・ミートボールを入れる。再び沸騰したら、ねぎ・調味料を加える。



- ⑦ ④のしめじとえのきたけ・いんげんを加える。最後にしょうがを入れてひと煮たちさせる。



tonton 汁(とんとんじる)とは・・・

平成17年11月に、前橋の名物料理づくり活動の一環として考案された、前橋のオリジナル豚汁です。地元で採れた野菜やこんにやく、すいとんの他、全国で上位の生産高を誇る前橋産の豚肉などが入った具だくさん汁です。食材の種類も多いので、栄養バランスもよく、体も温まります。

