

# 豚つみれと泉州さといものとろろ鍋



つみれにした豚肉とねぎを食物繊維が豊富な泉州さといものとろろ出汁で煮込みます。  
とろろ出汁に具材のうまみが加味され、最後までおいしくいただけます。



レシピ作成者

横田 裕介 (合同会社ミールイノベーション)

## 材料 (1人分)

メイン食材：泉州さといも 5～7個  
サブ食材：豚(バラ肉または肩ロース) 150g、白ねぎ 2/3本  
調味料等：[A鍋出汁]  
水220mL、粉末だし小さじ1、出汁昆布少々、淡口醤油大さじ1、みりん大さじ1  
[Bつみれ団子]  
豚ミンチ150g、たまご1/3個、片栗粉小さじ1、塩こしょう少々  
土しょうが1g(スライス)、ゆずこしょう少々

野菜量： 61g

## 作り方

- ①Bの食材を混ぜ合わせよく練り込みつみれ生地を作る。
- ②さといもは串が通るまで炊く。A調味料を合わせる。
- ③②の出汁にさといもを細かく握り潰しいれ火にかけ、よく混ぜる。
- ④③の出汁が沸騰したら①のつみれを玉状に出汁の中に落としていく。
- ⑤④に笹切りしたねぎを入れ、アクをすくい、しょうがを入れる。
- ⑥具材に火が入れば完成。お好みでゆずこしょうを溶いて食す。

## 調理のポイント

- ①のつみれ団子は混ぜ合わす時によく練り込み粘りを出してください。
- ③のさといもの半分は粗く潰し、半分は細かいとろろ状にしてください。
- ⑤の出汁を沸騰させアクを出来るだけ丁寧に取り除いてください。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	581kcal	脂 質	30.6g	食塩相当量	3.1g
たんぱく質	31.4g	炭 水 化 物	38.5g		

