

【技術・家庭科】つくってみよう！「とん汁」

☆材料

	分量（4～5人分）
ごぼう	1/2本
だいこん	1/5本
にんじん	1/2本
ぶた肉（バラうすぎり）	250g
ねぎ	1/3本
ごま油	大さじ1杯
水	750ml
みそ	大さじ3杯
しょうゆ	大さじ1.5杯

☆準備する用具

- ・計量スプーン
- ・計量カップ
- ・包丁、まな板
- ・皮むき器
- ・ボウル
- ・ざる
- ・なべ
- ・さいばし
- ・玉じゃくし
- ・おわん

☆調理手順

内容	備考
① だいこん・にんじん・ごぼうは水で洗い、皮をむく。	教科書 p53 参照
② 野菜を切る。 ねぎを小口切り、 だいこん・にんじんを <u>いちょう切り</u> 、 ごぼうを <u>ささがき</u> にする。 ごぼうは水をはったボウルに入れ、5分ほど置く。 その後ざるにあげ、水をきっておく。	動画、教科書 p54 参照 ← 3mm厚 ← 5mm厚
③ ぶた肉を1口大に切る。	←幅4cm程度 ※生肉を扱った後にはせっけんで手を洗うこと
④ なべにごま油をひいて中火で熱し、 <u>ごぼう、だいこん、にんじんの順</u> に加えて全体に油がまわるまでいためる。	教科書 p55 参照
⑤ <u>ぶた肉</u> を加え、肉の色が変わるまで炒める。 分量の水を注ぎ、煮立ったら <u>あくをとって弱火</u> にし、10分程度煮る。	
⑥ おわんに少量の煮汁をすくう。 しょうゆ、みそを加えておわんの中で混ぜ、みそを溶かす。 その後なべに入れて全体をやさしく混ぜる。さらにねぎを加え、 <u>5分ほど煮る</u> 。	