

## ② 豚汁（とんじる）

### <食材の内容>

○豚肉 ○にんじん ○大根 ○さつまいも ○ねぎ  
○ごぼう ○こんにゃく ○お米 1 合 ○味つけのり  
○ふりかけ ○バナナ ○調味料（だし、みそ）

### <食器セットの内容>

○鍋/ふた：1 ○ごはん鍋/ふた：1 ○まな板：2 ○ちゃわん：6  
○湯のみ：6 ○どんぶり：6 ○しゃもじ：1 ○さいばし：1  
○おたま：1 ○計量カップ：1

食材



### ①野菜の皮をむく



にんじんと大根の皮をむく。さつまいもは、むかなくても大丈夫！

### ②にんじん、大根、さつまいもを切る



にんじん、大根、さつまいもは、薄く切り、火が通りやすいようによく切る。

### ③ねぎを切る



ねぎはこぐち切りで、火が通りやすいようによく切る。

### ④ごぼうを斜めにうすく切る



ごぼうは、しっかり洗い、うすく切る。

### ⑤こんにゃくをちぎる



こんにゃくを、2センチくらいの大きさにちぎる。

### ⑥豚肉を切る



豚肉を切る。豚肉は、3センチくらいの幅に切る。

### ⑦鍋に材料を入れる



ねぎ以外の切った材料を、鍋に入れる。

### ⑧水をはかる



計量カップを使い、水をはかる。  
(1人:300cc)×人数分+300cc  
(蒸発分)

### ⑨水とだしを入れる



計量カップではかった水を鍋に入れた後、だしを入れる。

### ⑩鍋を火にかける



水とだしを入れたら、火にかける。

鍋を移動させる時「鍋の蓋」を「まわりに注意の声をかける」。

### ⑪みそを入れる



ふっとうして、材料がやわらかくなったら、鍋をかまどからおろす。おたまにみそを入れ、さいばしを使って、煮るでときのばしてくわえる。

### ⑫ねぎを入れる（完成）



ねぎを入れて完成！