



## みそもつ鍋

**材料：3～4人分** （26cmのフライパン使用）

豚もつ（ゆでたもの）-----300g	<u>&lt;みそスープ&gt;</u>
豚バラ肉-----100g	水-----600ml
キャベツ-----1/2コ（600g）	信州みそ-----大さじ4
ニラ-----1束	みりん・酒-----各大さじ2
ニンニク-----2かけ	しょうゆ-----大さじ1
赤とうがらしの小口切り-----1～2本分	鶏ガラスープの素-----大さじ1
すり白ごま-----大さじ2	

### 作り方：

1. 豚バラ肉は3cm長さに、キャベツは一口大に、ニラは5cm長さに切る。ニンニクは薄切りにする。
2. フライパンにみそスープの材料と豚もつ、半量のニンニクと赤とうがらしを入れて煮る。  
沸騰したら弱火にし、豚もつの匂いが和らぐまで蓋をして15分ほど煮る。
3. 豚肉、キャベツ、ニラの順にのせ、残りのニンニクと赤とうがらし、すり白ごまをふりかけ、  
野菜が柔らかくなるまで10～15分ほど煮る。