



鎌田ファーム

富良野 東山

心も体もあつたまる！ 南瓜入りとん汁



えのきは、長さを半分カットして
ばらします。大根・人参はそれぞれ
皮をむいてイチョウ切りにします。
こんにゃくと油揚げは、1cm位の
厚みの短冊切りにします。



南瓜は1cm位の厚さの一口大に
切ります。耐熱皿にのせ、ふんわり
とラップをし、500w4分ほど加熱
します。



鍋で豚肉を炒めたら、(1)の材
料を加えて更に炒めます。油が
回ったら、水1500ccを加え、中
火で煮立たせます。



あくをとり、味噌を時加えます。
切ったねぎと南瓜を加えてひと
煮立ちしたらできあがりです。

材料

- ・南瓜100g ・えのき100g
- ・だいこん1/4本 ・人参1/2本
- ・こんにゃく<50g ・油揚げ大1枚
- ・豚肉100g ・長ネギ1/2本
- ・ほんだし45g ・味噌100g

根菜は、冷蔵庫に
あるものでOK！
ほっとあたたまる汁です。
残ったら、うどんを加えて、
煮込みうどんにしても
美味しいですよ！



- 代表: 鎌田 安
- 所在地: 〒076-0202 北海道富良野市東山957-2
- TEL/FAX: 0167-27-2828
- MAIL: kamadafarm2828@amail.plala.or.jp
- 生産品目: 玉葱・南瓜・スイカ・その他

定植から贈り出すまで、愛情込めて大事に
育てた自慢の「箱入り野菜」。

