

➔ 煮みそ



材 料(4人分)

むろ削り	4g
大根	120g
里芋	120g(中3個)
にんじん	80g(大1/3本)
板こんにゃく	80g
ちくわ	60g
ねぎ	40g
いか	40g
豚もも・かた肉	40g
砂糖	8g(大さじ1/2)
酒	4g(小さじ1弱)
豆みそ	24g(大さじ1と1/3)

➔ 作り方

1. むろ削り(だしパックを使用しても良いと思います)でだしをとる。(200ml程度)
2. 根は厚めのいちょう切り、里芋は厚めの輪切り、にんじんはいちょう切り、板こんにゃくは1.5cm幅の薄切り、ちくわは2cm幅の輪切り、ねぎは3cm幅の細切り、いかは短冊切り、豚肉は2cm幅の細切りに切る。
3. 大根、里芋、こんにゃくは下茹でする。
4. 鍋で豚肉を炒め火が通ったら、1のだし汁と砂糖・酒を入れ、大根・里芋・にんじんを入れて煮る。
5. こんにゃく、ちくわ、いかを入れる。
6. 豆みそを溶かしながら加え、煮たったらねぎを入れる。