

## ➔ みそおでん



PDFをダウンロード

### 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    |
| こんにゃく(板)  | 80g          |
| ちくわ       | 60g          |
| ねぎ        | 40g          |
| いか        | 40g          |
| 豚肉(もも・かた) | 40g          |
| 中双        | 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)で出汁をとる。(200ml程度)
2. 大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]の出汁と、中双・酒を入れ、大根・里芋・にんじんを入れて煮る。
5. [4]に、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。