

つくってみませんか？

冬の鍋はあたたまります



<煮こみおでん>

材料(4人分)

じゃがいも(一口大)	…	150g
にんじん(いちょう5mm)	…	60g
だいこん(いちょう2cm)	…	250g
こんにゃく(三角に切りあくぬき)	…	120g
焼きちくわ(斜め)	…	1本
さつまあげ(一口サイズ)	…	80g
がんもどき(油ぬき)	…	100g
結び昆布	…	10g
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○食塩	…	少々
○みりん	…	大さじ2/3
○酒	…	大さじ1/3
だし汁	…	500cc(顆粒だしを湯でといてもよい)

作り方

- ① かつお節でだしをとる。顆粒だしでもOK。大根は下ゆですておくと味がしみやすいです。
- ② だし汁に○の調味料を入れ、材料をすべて入れて、ことこと煮る。すべてに火が通ればできあがり。

