

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（12月）

みそおでん

< 材料 > 4人分

鶏肉・・・・・・・・ 80g
大根・・・・・・・・ 200g
人参・・・・・・・・ 50g
里芋・・・・・・・・ 30g
板こんにゃく・・ 40g
うずらの卵・・ 80g
さつまあげ・・ 100g
みりん・・・・・・・・ 小さじ 1
酒・・・・・・・・ 小さじ 1
濃口しょうゆ・ 小さじ 1
みそ・・・・・・・・ 小さじ 4
かつお節・・・・ 8g
水・・・・・・・・ 200ml

< 作り方 >

- ①鍋に水 200ml を入れて沸騰させ、かつお節を入れる。
1 分間加熱し、3 分後に沈んだら取り出す。
- ②具材はお好みで食べやすい大きさに切る。
- ③具材を①に入れて煮る。
(大根・人参・里芋は下茹ですると、火が通りやすい)
- ④調味料 A を入れて、味をととのえる。
(煮汁が少ない場合は、水を足して、調味料で味をととのえる)

