

みそおでん 〈1人分〉

材 料

こんにゃく	30g
さといも	30g
焼き豆腐	40g
にんじん	10g
だいこん	45g
塩	0.5g
しょうゆ	0.5g
むろけずり	1g
水	30～35ml
鶏肉(ミンチ)	18g
たまねぎ	18g
サラダ油	0.5g
砂糖	14g
みそ	18g
でん粉	1.5g
水	25～30ml

作 り 方

- ① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
- ② さといもはひと口大に切り、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。
- ③ 焼き豆腐はひと口大に切り、煮はじめる前にゆでる。
- ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ⑤ だし汁の中になんじん・だいこん・さといも・こんにゃくの順に入れ煮る。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら焼き豆腐・塩・しょうゆを入れ煮込む。
- ⑦ 肉みそあん
 - ・たまねぎはみじん切りにする。
 - ・みそは微温湯で溶く。
 - ・油を熱し、鶏肉・たまねぎをいため水を加え煮る。
 - ・沸騰したらあくを取り、砂糖・みそを加え煮立ったら、水溶きしたでん粉を入れひと煮立ちさせる。
- ⑧ ⑥に⑦をかける。