

みそおでん

（材 料） 4 人分

鶏もも肉	……	50 g
大根	……	200 g
にんじん	……	40 g
こんにゃく	……	100 g
里いも	……	100 g
ちくわ	……	60 g
厚揚げ	……	60 g
昆布	……	4 g
うずら卵（水煮）		80 g
米みそ	……	大さじ2
さとう	……	大さじ1
酒	……	小さじ2
みりん	……	小さじ2
昆布の戻し汁	…	小さじ2
〔かつお節	……	3 g
水	……	250 mL

《作り方》

- ① かつお節でだしをとっておく。
- ② 昆布は水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根、にんじんは厚めのいちょう切り、里いもは一口大、厚揚げは大きめの角切り、こんにゃくは三角形、ちくわは斜めに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ④ だしの中に、鶏肉、大根、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 里いも、昆布、ちくわ、うずら卵、厚揚げを入れて煮る。
- ⑥ 調味料を入れて煮こむ。

寒い冬にぴったりの料理！
甘めのみそ味でごはんにも合
います。



もりもりたべるくん