

肉みそおでん

煮物

222kcal / 脂質9.3g / 塩分1.6g



ワンポイント

肉みそは少しゆるめに仕上げるとよいでしょう。

うす味のおでんの上に肉みそをかけたり、だし汁にときながら食べます。



材料(4人分)

- ・厚揚げ 160g
- ・てんぷら 80g
- ・さといも 120g
- ・にんじん 80g
- ・だいこん 160g
- ・こんにゃく 120g
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2/3

〈だし〉

- ・こんぶ 5cm×10cm
- ・水 240ml

〈肉みその材料〉

- ・鶏ひき肉 40g
- ・酒 小さじ1弱
- ・水 大さじ1弱

〈A〉

- ・砂糖 大さじ3弱
- ・みりん 小さじ2/3
- ・米みそ(白) 大さじ2弱
- ・麦みそ 大さじ1強

作り方

- ① 肉みその作り方。
(1) 鶏ひき肉に酒、水を入れ、炒る。
(2) あく、油をとり、〈A〉の調味料を加え、とろっとする程度にねりあげる。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。てんぷらは3×2cmに切る。
- ③ にんじんは1cmいちょう切り、だいこんは2cmいちょう切り又は半月切りにする。
- ④ こんにゃくは3×2×1cmに切り、ゆでる。
- ⑤ だしをとり、だいこん、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ あくをとり、こんにゃく、さといもを入れ、しょうゆで調味し、厚揚げ、てんぷらを入れ、煮含める。
- ⑦ おでんを盛り付け、肉みそをかける。