



みそおでん



材料

分量（4人分）

鶏もも肉小間切れ・・・40g
 生揚げ・・・80g
 にんじん・・・中1/3本
 こんにゃく・・・60g
 さといも・・・中3個
 だいこん・・・100g
 うずら卵・・・8個
 角切り昆布（1cm角）・・・4g

しょうゆ・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 A酒・・・小さじ1強
 砂糖・・・小さじ2
 赤みそ・・・大さじ1強
 だし汁・・・適量

作り方

- ①生揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさの三角切りにする。
- ②にんじんは5mm、だいこんは1cm 厚さのいちょう切り、さといもは皮を剥いて適当な大きさに切る。
- ③うずら卵は茹でて殻を剥く。
- ④鍋にだいこん、にんじん、角切り昆布とAの調味料を入れ、具が浸々になる位までだし汁を加えて中火で煮る。
- ⑤沸騰したら、鶏もも肉、生揚げ、こんにゃく、さといも、うずら卵を加えて具に火が通るまで弱火で煮込む。

※ ワンポイント

体が温まり、ごはんがすすむ料理です。

ねぎ塩豚丼

材料

分量（4人分）

豚もも肉こま切れ・・・140g
 酒・・・小さじ1弱
 玉ねぎ・・・100g（1/2個）
 根深ねぎ・・・20g（1/3本）
 かまぼこ・・・40g
 おろしにんにく・・・少量
 おろししょうが・・・少量

◆調味料

しょうゆ・・・2g（小さじ1/3）
 みりん・・・4g（小さじ1弱）
 塩・・・少々
 片栗粉・・・2g（小さじ1弱）
 ごま油・・・少量
 温かいごはん・・・600g

作り方

- ①豚肉は酒をまぶしておく。
- ②玉ねぎは半月切り、根深ねぎは1cm 幅の斜め切りにする。かまぼこは短冊切りにする。
- ③鍋に玉ねぎを入れ炒め、豚肉、にんにく、しょうがを入れてさらに炒める。
- ④かまぼこ、根深ねぎの順に入れて炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけてごま油を加えて仕上げる。
- ⑥温かいごはん⑤をかける。

※ ワンポイント

冬が旬の「根深ねぎ」は、加熱すると柔らかく甘みが増します。

