

家康鍋



★★★ 材料 (4人分) ★★★

水・・・・・・・・・・1/2 カップ
糸こんにゃく・・・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・・・60g
魚すり身だんご・・・・・・・・120g
和風だしの素・・・・・・・・・・2g
しいたけ・・・・・・・・・・20g
三温糖・・・・・・・・・・小さじ1 弱
八丁味噌・・・・・・・・・・小さじ4 弱
とき水・・・・・・・・・・小さじ4
みりん・・・・・・・・・・大さじ1 強
白菜・・・・・・・・・・140g
ねぎ・・・・・・・・・・40g
三つ葉・・・・・・・・・・15g

★★★ 作り方 ★★★

下準備

- 糸こんにゃくは 3 cm幅に切り下ゆでする。
- にんじんは 1/4 にし、0.5 cm幅に切る。
- しいたけは 1/2 にし、0.5 cm幅に切る。
- 八丁味噌は水で溶いておく。
- 白菜は 1.5 cm幅、ねぎは 0.5 cm幅、三つ葉は 2 cm幅に切る。

- ① 鍋に水をはり、沸騰したら糸こんにゃく、にんじんを入れる。
- ② にんじんに火が通ったら、魚すり身団子、和風だし、しいたけを入れる。
- ③ 調味料を入れ、白菜、ねぎ三つ葉を入れ、火が通ったら、出来上がり。



鍋料理にすると、
いちどにたくさんの
野菜が食べられるよ

