

煮みそ

(材料 約4人分)

・豚肉	120g
・水煮大豆	60g
・揚げはんぺん	1枚
・板こんにゃく	80g(1/3枚)
・にんじん	1/3本
・だいこん	1/3本
・さといも	中2個位
・ねぎ	1/2本
・さとう	大さじ1
・和風だしの素	小さじ1/2
・みりん	小さじ1
・赤みそ	大さじ2強
・油	適量



(作り方)

- ① 豚肉・揚げはんぺん・こんにゃく・さといもは一口大に切る。こんにゃくは、下ゆでしてあくを抜く。にんじん・だいこんは、厚みのあるいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。みそは、同量の水で溶いておく。
- ② 鍋に油をしき、豚肉をいためる。ねぎ・揚げはんぺん以外のにんじん、だいこんなどの材料を加えていためる。
- ③ 材料がひたるくらいの水を加えてひと煮たちさせ、さとう・だしの素・みりんを加える。
- ④ だいこん・にんじんなどの材料がやわらかくなったら、揚げはんぺん・溶いておいたみそを加えて焦げないように煮る。ねぎを入れて全体を混ぜ合わせたらできあがり。