

おたのしみ野菜のおでん風鍋

材料と分量

- 豚もも薄切り肉…4枚
- 白菜…4枚
- ごぼう…1/2本
- ちくわ…大1本
- さつま揚げ…4枚
- 昆布…20cm
- だし…5カップ
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 大根…300g
- 油揚げ…2枚
- 玉ねぎ…小1/2個
- しいたけ…2個
- トマト…小4個
- 卵…4個

A



作り方

- ① 昆布は水(分量外)につけて戻し、切って結ぶ。戻し汗はだしを取る時に使いましょう。
- ② 白菜はゆでて水気をきり、冷めたら端からくるくと丸め、豚肉で巻いて楊枝でとめる。
ごぼうは縦に6~8等分に切り、下ゆでてちくわに通す。大根は3cmの厚さに切り、4等分にし面取りをして下ゆでし、半分に切ったさつま揚げとともに串に刺す。油揚げは油抜きをし、袋状にしてくし切りにした玉ねぎと薄切りのしいたけを詰めて楊枝で口をとめる。
- ③ トマトは皮を湯むきにし、卵はゆでて殻をむく。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ちかけたら②・③を加える。沸騰しかけたら、火を弱めてアクを取る。沸騰させないぐらいの火力でゆっくり煮て、味がなじんできたら食べる。

出典：一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会

