



- 1** 鍋に大根とかぶるぐらいの水を入れて中火にかけ、煮立てば5~6分程茹でて水けをきる。こんにやくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント 大根は火が通りにくいので、先に下茹でておきます。(竹串がすっと通る程度が目安)



- 2** 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変われば、ごぼう、人参、さつまいも、こんにやくを入れて1~2分程炒める。

ポイント 具材を炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- 3** ①の大根と水400ccを加えて煮立たせ、アクをさっと取る。ふたをして弱めの中火にし、6分程煮る。

ポイント 具材全体に火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- 4** タレを入れてよく混ぜ、食べやすく切った豆腐を加えて2分程煮る。お椀に盛り、ネギを散らす。

ポイント 豆腐を入れたら煮立たせず、温まる程度に火を通しましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	青ネギ(仕上げ用)	10g
大根	150g	木綿豆腐	150g
人参	50g	細切りこんにやく	50g
ごぼう	50g	タレ(北の味噌)	1袋
さつまいも	50g		

※ごぼう、さつまいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	400cc

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

味噌	大さじ2
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さ切る。
- ごぼうはささがきにし、水に5分程さらして水けをよくきる。さつまいもは7~8mm厚さの半月切り(大きければいちょう切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。大根は5~6mm幅のいちょう切りにし、人参は5~6mm幅の半月切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

味噌の種類によって塩分が異なるので、味をみながらお好みで量を調整してください。