

- 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分茹でて水けをきる。こんにゃ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、先に下茹でします。(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、こんにゃくを入れて1~2分炒める。

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で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 味噌を入れてよく混ぜ、食べやすく切った豆腐を加えて2分程煮る。仕上げに青ネギを散らす。

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	細切りこんにゃく	50g
ごぼう	50g	万能味噌	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
---	--------	---	-------

(お好みでごま油でもよい)

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。

合わせ味噌

味噌	大さじ3	和風顆粒だしの素	小さじ1
みりん	大さじ1/2		

作り方

- 合わせ味噌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に切る。
- 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(大きければいちよう切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。大根は5mm幅のいちよう切りにし、人参は5mm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。
- ・みりんを加えることで、コクが出てまろやかになります。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc