

W. (も) (も) (煮)

- < 材料 > 4人前
- ・ 里いも --- 1.5ふくろ
 - ・ ふた肉 --- 1パック
 - ・ 長ねぎ --- 1.5本
 - ・ こんにゃく --- 1ふくろ
 - ・ さつまいも --- 大きめ1つ
 - ・ みそ --- 日本酒
 - ・ しめじ --- 1/2ふくろ
 - ・ まいたけ --- 1ふくろ
 - ・ 人参 --- 2/3本
 - ・ ごぼう --- 1/2本
 - ・ だしのもと

< 作り方 >

1. 里いも、ふた肉、長ねぎ、人参、こんにゃく、さつまいも、しめじ、まいたけを切る。
* ごぼうはささがき、里いも、さつまいもは小さめに切る、人参はらん切り、こんにゃくは小さめにちぎる、長ねぎはななめに切る、しめじ・まいたけをちぎる。
2. 里いも、ごぼう、こんにゃくを一度ゆでてあくを取る。
3. 里いも、こんにゃく、さつまいも、人参を煮る。
4. 少し煮たら酒、だしのもとを入れてふた肉、長ねぎ、しめじ、まいたけも入れる。
5. みそで味を整えて煮たら、完成。



3. あくを
と、て
います。

5. これで
完成です。

