

チーム名:【 まほろガールズ♡ 】



材 料 (4~6人分)

- だいこん1本
- にんじん2本
- ごぼう1本(湯通ししてあく抜きしておく)
- 里いも3個
- こんにゃく1枚(叩いて柔らかくしておく、湯通ししてあく抜きしておく)
- 厚揚げ1パック(湯通しして油抜きしておく)
- 昆布(水につけておいて柔らかくなったら結ぶ※昆布から出ただし汁も使う)
- しいたけ6枚
- たけのこ1パック
- あご肉500g
- 裸麦でつくった団子
- 愛情♡

作り方・手順

①具材の下ごしらえをしておく(左記参照)

②具材が浸るくらいの水を入れて30分煮る

③味つけ

・薄口しょうゆ大さじ5

・ざらめ大さじ5

・酒大さじ5

・みりん大さじ5

・最後にちょっと濃口しょうゆ

・かつおぶし

④汁気がなくなるくらいまで煮る

