

## チーム名:【さわやか3人娘?】



### 材 料

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ●大根(200g)     | ●人参(100g)       |
| ●ゴボウ(1/2 本)   | ●タケノコ(100g)     |
| ●こんにゃく(1/2 枚) | ●里芋(4個)         |
| ●椎茸(4枚)       | ●昆布(20cm)       |
| ●厚揚げ(4枚)      | ●高野豆腐(2枚)       |
| ●干し大根(適宜)     | ●親鳥(100g 出汁とり用) |

### ～調味料～

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ●椎茸のもどし汁(2 カップ) | ●水(3カップ)      |
| ●白だし(80cc)      | ●薄口しょう油(30cc) |
| ●みりん(70cc)      | ●酒(大さじ2)      |
| ●だしの素(大さじ2)     | ●ザラメ糖(50g)    |

- 塩(小さじ1)
- 油(大さじ1)

### 作り方・手順

- ① 親鳥を鍋に入れ、油で炒める(出汁とりのため)
- ② 大根、人参は好みの大きさに切る。  
ゴボウは皮をこそぎ取り、水にさらし、大きめの乱切り。  
乾燥椎茸は水で戻し、もどし汁は煮る時に使う。  
里芋は皮をむき、水にさらす。(ゴボウ、里芋の変色を防ぐため)  
タケノコは、好みの大きさに切る。  
こんにゃくは塩もみし、手綱こんにゃく、又は 1/4 の三角切りにする。  
昆布は水で戻し、4等分にし結び昆布。  
高野豆腐は、2等分にして4枚。厚揚げはそのまま。  
干し大根は水で戻し、好みの長さ、または結び大根にする。
- ③ ②の材料を①の鍋に入れ、椎茸のもどし汁、水、だしの素、酒を入れて炊く。  
野菜などが煮えたら、ザラメ糖、みりんを入れてしばらく煮る。  
白だし、薄口しょう油、塩で味を調え、弱火でしばらく煮て火を止め落し蓋をして、しばらくおく。
- ④ 煮ものは冷めていくときに味がしみこむので、鍋にしばらくおく。

