

# 焼津おでん



## 【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。大根は2cm幅のいちよう切りにし、下茹でしておく。
  - ②黒はんぺんは2～3つに切る。
  - ③竹輪は3cm位の小口切りに切る。
  - ④さつま揚げは大きいものは一口大に切る。
  - ④こんにゃくは一口大に切り、茹でて水分を切っておく。
  - ⑦昆布は1.5cm角位に切り、水につけて、もどしておく。
  - ⑧鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒、を加え、昆布(もどした水もいっしょに)、大根、こんにゃくを加える。
  - ⑨⑧の鍋に黒はんぺん、竹輪、さつま揚げを入れ、味がなじむまで煮る。続いてじゃがいもを入れてさらに煮込む。塩で味を整える。
  - ⑫じゃがいも、大根が柔らかくなり、味がしみこんだら、器に盛り付け、だし粉、青のりをふりかけたら出来上がり。
- ※好みで味噌ダレをつけて食べてもおいしいです。
- 「味噌ダレ」
- ・小鍋に調味料A(水は砂糖がしめる程度)を入れ、火にかけて、ツヤがでるまでよく練って、味噌ダレを作る。
- ※砂糖の量は好みで加減してください。
- 焦げやすいので焦さないように注意してください。

材料	分量(4人分)
じゃがいも	2個
大根	150g
さつま揚げ丸型	4個
黒はんぺん	4～6枚
焼き竹輪	1～2本
こんにゃく	1/2枚
昆布	10cm位
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 1～2
酒	小さじ 1～2
塩	適量
だし汁	1～1.5カップ
A	
味噌	50g
砂糖	大さじ 2～3
水	小さじ 1～2

エネルギー	107kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	1.3g

(一人分)

## おすすめポイント♪

焼津の地場産物がたくさん入ったおでんです。だし粉、青のりをかけるのがポイントです。とてもおいしいので、是非ご家庭でも作ってみてください。