

揚げおでん



【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。軽く茹でて、冷ましておく。
 - ②じゃがいものに片栗粉をまぶし、揚げていく。
 - ③にんじんは厚めのいちよう切りに切る。
 - ④黒はんぺんは2～3つに切る。
 - ⑤竹輪は1cm位の小口切りに切る。
 - ⑥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、昆布(もどした水もいっしょに)、にんじん、豚肉分量の水を入れて煮ていく、やわらかくなったらこんにゃく調味料Aを加えさらに煮る。
 - ⑨⑧の鍋に黒はんぺん、竹輪を入れ、味がなじむまで煮る。
 - ⑩小鍋に調味料B(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。
- ⑪⑨の鍋に揚げたじゃがいも、味噌ダレを入れ、軽く混ぜ合わせたら出来上がり。
- ※大根などの野菜や、他の練り製品、がんもどきなどを入れても美味しくできます。

材料	分量(4人分)
じゃがいも	2個
片栗粉	適量
揚げ用油	適量
にんじん	1/4本
黒はんぺん	4～6枚
竹輪	1～2本
こんにゃく	1/2枚
昆布	10cm位
豚こま切肉	80g
水	1～1.5カップ

A	
しょうゆ	大さじ 1
和風だし	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1

B	
味噌	50g
砂糖	大さじ 2～3
水	小さじ 1～2

エネルギー	97kcal
たんぱく質	10.9g
脂肪	3.2g

(一人分)

おすすめポイント♪

おでんに揚げたじゃがいもが入り、味噌ダレがよく合うとても人気のメニューです。是非、家庭でも作ってみて下さい☆