

いりこだし薫る彩おでん



材料 (2人前)

ロメインレタス天 1/2 枚 / 大根 100g / 厚揚げ 1/3 個 / こんにゃく 1/3 枚 /
ゆで卵 1 個 / ミニトマト 6 個 / ちくわ 1/2 本 / 瀬戸の海老ちくわ 1/2 本

鍋のだし (いりこだし)

いりこだし 500cc / 酒 大さじ 1.5 / 醤油 大さじ 1 / みりん 大さじ 1 / 塩 : 少々

レシピ

①. ロメインレタス天、こんにゃくは三角形の 1 口サイズにカット、ミニト
マトと合わせて串刺しをする。海老ちくわ、厚揚げも食べやすい大きさにカッ
トする。大根はカットし、下茹でしておく。

※下ごしらえで、厚揚げとこんにゃくはざるに広げて熱湯をかけておく。

②. 小鍋にだしを入れ、①の具材を並べる。

③. じっくり炊き上げて完成。(一度冷ますと味がしみ込みやすくなります)

※トッピングで、白みそに豆板醤、カレーパウダー、ねりからし等、お好き
なものを混ぜ付けて食べても楽しいです。