

野菜鍋

材料	4人分	作り方
里芋	8個	① 里芋は塩茹でし、水で洗ってぬめりをとります。 こんにゃくは1cm幅の短冊切り、大根は半月切り、 人参は1cm幅の輪切りにし、それぞれ下茹でをします。 白葱は斜め切りにしておきます。 ② 鍋に昆布を敷き野菜と酒と塩を入れて煮ます。 ③ 練り味噌は白味噌(ゆず入り)と赤味噌(白ごま入り)の2 種類を作ります。材料を混ぜて火を通します。 ④ 野菜がやわらかくなるまで煮ます。 ⑤ ③の味噌をつけていただきます。
板こんにゃく	1丁	
大根	1／2本	
人参	1本	
白葱	2本	
昆布	15cm角	
酒	大さじ1・1／2	
塩	少々	
(練り味噌)		
白味噌	80g	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
柚子の皮	大さじ1／2	
赤味噌	80g	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
白ごま	大さじ1・1／2	