

きゅうしゅうち ほう
九州地方

おたのしみ野菜のおでん風鍋

1人あたり

野菜 **4** 皿分

エネルギー: **371** kcal

塩分: **3.8** g

主菜: **2** っ(SV)

副菜: **4** っ(SV)

好きな野菜を串に刺そう!
野菜たっぷりのおでん鍋!

材料(4人分)

- 豚もも薄切り肉…4枚
- 白菜…4枚
- ごぼう…1/2本
- ちくわ…大1本
- さつま揚げ…4枚
- 大根…300g
- 油揚げ…2枚
- 玉ねぎ…小1/2個
- しいたけ…2個
- トマト…小4個
- 卵…4個
- 昆布…20cm
- だし…5カップ
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ3



つめる!

- (1) 昆布は水(分量外)につけて戻し、切って結ぶ。戻し汁はだしを取る時に使しましょう。
- (2) 白菜はゆでて水気をきり、冷めたら端からくるくと丸め、豚肉で巻いて楊枝でとめる。ごぼうは縦に6~8等分に切り、下ゆでてちくわに通す。大根は3cmの厚さに切り、4等分にし面取りをして下ゆでし、半分に切ったさつま揚げとともに串に刺す。油揚げは油抜きをし、袋状にしてくし切りにした玉ねぎと薄切りのしいたけを詰めて楊枝で口をとめる。
- (3) トマトは皮を湯むきにし、卵はゆでて殻をむく。
- (4) 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ちかけたら(2)・(3)を加える。沸騰しかけたら、火を弱めてアクを取る。沸騰させないぐらいの火力でゆっくり煮て、味がなじんできたら食べる。

こども鍋奉行のおてつだいポイント!



あぶらあ き くち ひら
油揚げの切り口を開き、
タマネギとしいたけを詰
め、ようじでとめよう。

食べた野菜に色をぬろう!

ダイコン

ゴボウ

トマト

タマネギ

ハクサイ

やぶ 破れないように
きをつけて!!

竹内先生より 練り製品が中心になりがちなおでんを、野菜中心にすると、こんなに楽しい鍋になります。下処理してあるものが多いので、長時間煮込む必要がなく、食卓で火にかけながら食べられる新しいタイプのおでんです。

つくった日
月
日