

肉ざら

《 材 料 》

10人前

1. 大根 500g
2. ニンジン 50g
3. ジャガイモ 150g
4. ごぼう 250g
5. ちくわ 2本
6. 豆腐 1/2丁
7. 干しシイタケ 80g
8. ネギ 2本
9. 豚肉 200g
10. タマネギ (中) 1個
11. ニンニク 1片
12. 砂糖 大さじ1
13. しょうゆ 大さじ3
14. みりん 大さじ1
15. 酒 大さじ2
16. だし 少々
17. 油 少々
18. 塩 少々



《 作り方 》

- ① 干しシイタケを少量の水で戻す。(戻し汁は④の煮汁に使う)
- ② 大根は厚めのイチョウ切り、人参、ジャガイモ、シイタケ、ゴボウも適当な大きさに切って、少量の油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 豚肉を適当な大きさに切って、みじん切りのニンニクと炒める。
- ④ ①②③に酒、だし、ひたひたになるくらいの水を加えて、煮る。
- ⑤ 豆腐は1cmくらいの厚さに切って、ペーパータオル等で少し水を切り、焼き豆腐にする。
- ⑥ ④に焼き豆腐、ちくわ、タマネギ、砂糖、しょうゆ、塩、みりんを入れて、煮る。
- ⑦ 大根などが煮えたら、最後に小口切りのネギをちらして、できあがり。
- ⑧ 深皿に盛り付ける。