

### 【根菜の味噌煮】一人分

(材料) 鶏もも肉 20g、大根 15g、里芋 20g、人参 5g、ごぼう 5g、板こんにゃく 10g  
グリーンピース 2g、米味噌 2g、本みりん 1.5g、醤油 1.5g、だし汁 (昆布・かつお節)

#### (作り方)

- ① 板こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、下茹でをする。  
(湯でゆがき、こんにゃくのくさみをとる)
- ② ごぼうは乱切りにする。鍋に極少量のゴマ油をひき、弱火にしてごぼうを入れる。塩少々  
と梅酢を入れ蓋をする。
- ③ 大根、人参はいちょう切りにする。さと芋は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に少量のゴマ油をひき、鶏肉を炒める。鶏のくさみが気になる時はお酒を少量入れる。
- ⑤ ②のごぼうが柔らかくなっていること、ごぼう特有のにおいが無くなっていれば、④に  
入れる。
- ⑥ こんにゃく、大根、人参、里芋を入れる。蒸し煮をする。(蓋をしめて、中火くらい)
- ⑦ 野菜から水分が出てきたら、だし汁を入れる。具材に対して半分より控えめに。  
味噌、醤油、みりんを加え中火で煮る。具材が柔らかくなり、味も調っていれば完成です。  
色どりにグリーンピースや絹さやを散らすと色合いが綺麗になります。

