

のっぺ



◆材 料 (約2～3人前)

干しいたけ 3ヶ
干し貝柱 2ヶ
里芋 大3ヶ (約350g)
人参 1/4本 (約70g)
れんこん 70g
コンニャク 1/4丁
たけのこ水煮 1/2本

だし	480cc
醤油	40cc
酒	40cc
味醂	50cc

調味料

◆作り方

- ①干し貝柱・干しいたけを水で戻しておきます。
- ②里芋、人参、れんこん、コンニャク、たけのこ水煮をさいの目に切り合わせます。
- ③調味料を合わせ、②を入れて火にかけます。
- ④沸騰したら弱火にして、食材が柔らかくなるまで炊き、冷まして、出来上がり。

かざりにはさやえんどうを使っています。
材料の切り方は、さいの目切りだったり、たんざく切り
だったり、それぞれ。中の食材も、各家庭なりの
アレンジや味付けでお楽しみください。

