重ね煮
レシピ
おひるごはん

でこぼこ
KITCHEN
重ね煮アカデミー

豚汁

・豚薄切り肉	100g	
・味噌	70g	
・油揚げ	半分	…細切り
・ごぼう	30g	…斜め薄切り
・人参	30g	…いちょう切り
・白ネギ	80g	…2cm長さ
・里芋	100g	…乱切り
・大根	120g	…いちょう切り
・白菜	80g	…ざく切り
・こんにゃく	80g	…色紙切り

・水	3カップ	
・ネギ	適量	…小口切り

one point

重ね煮なら炒めず、アクもとらず出汁いらず。
多めに作れば翌日も美味しくいただけますよ！

作り方

1．図のように材料を重ねて、分量の水をひたひたまで加えてフタをして火にかける
2．沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る
3．残りの水を足して味を整え、ネギを加えてひと煮立ちさせる

©2022　deco-boko-kitchen

ひじきの
ソフトふりかけ

- ちりめんじゃこ　大2
- 乾燥芽ひじき　20g　…固めに戻す

- しょうゆ　大2.5
- みりん　大3
- かつおぶし　15g
- すり胡麻　大2
- 雑穀飴　大1

作り方

1．鍋に図のように材料を重ねて、しょうゆ、みりんを加えフタをして火にかける
2．沸騰してから2〜3分煮てフタを取り、かつおぶし、すり胡麻を加えて水気を飛ばす
3．雑穀飴があれば加えて照りを出す

one point

雑穀飴（米飴）はなくても
美味しくできますよ。
おにぎりにもよく合います！

©2022　deco-boko-kitchen