



若ごぼうと油揚げの煮もの

<材料>

若ごぼう	150g
油揚げ	1枚
かつお出汁	400cc
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口醤油	大さじ2
濃口醤油	大さじ1

(作り方)

- ① 若ごぼうの根と葉を切り落とす。根はきれいに洗ってから食べやすい大きさに切る。茎は3～4cmに切ってから、1時間ほど水に漬けて灰汁を抜く。
- ② 油揚げを食べやすい大きさに切り、お湯で油抜きする。
- ③ 鍋にすべての材料を入れ、中火で火が通るまで煮る。

*水分のとび具合で味の濃さが変わります。お好みで調整してください。

ワンポイント

- ・余った葉は細かく刻んでごま油で炒め、醤油やみりん味付けすると簡単なごはんのおともになります。炒める前に2回熱湯でさっと茹でると苦みがしっかり抜けます！