

こんにやくと 里芋とちくわの煮物



【材料】

里芋	6～8個
にんじん	1/2～1本
こんにやく	1/2～1枚
ちくわ	1本

【調味料】

かえし	大さじ3
出汁	200ml
ごま油	適量

【下準備】

- 1 里芋は上下を切り落として縦に皮をむき、ひと口大に切る。鍋に入れて、分量外の塩で塩もみをしてぬめりを出し、水を2～3回取り替え水洗いをする。水を里芋がひたるくらいまで加え沸騰したら、中火で3分ほどゆで、ザルにあげる。
- 2 にんじんとちくわは乱切りにする。
- 3 こんにやくは、ひと口大にちぎり、鍋に入れる。水を加えて、中火にかける。沸騰したら、ザルにあげる。

【作り方】

- 1 鍋にごま油を中火で熱し、里芋、にんじん、こんにやくを炒める。油がまわったら、調味料とちくわを加え、落とし蓋をする。
- 2 沸騰したら、弱めの中火にする。途中、時々煮汁をかけながら調味料が半量になるまで煮詰める。

