



10

雪国きのこの味噌豆乳鍋



焦がし味噌でおいしさアップ!
うま味とコクとまろやかさ、三拍子そろったきのこ鍋。

【材料/4人分】

雪国まいたけ	1パック	油揚げ	2枚	
雪国しめじ	1パック	しらたき	1袋	
豚バラ肉(薄切り)	600g	すりゴマ	少々	
白菜	1/6個	A 味噌	大さじ3	
水菜	1/2束		豆乳	600cc
にんじん	1/2本		和風だし(顆粒)	大さじ1半
ゴボウ	1/2本		水	600cc
長ねぎ	2本			
豆腐	1丁			

調理時間 約20分 | 約816kcal(1人分)

【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 豚肉は半分に切り、白菜、水菜はザク切り、にんじん、ゴボウはさががき(ゴボウは水にさらす)、長ねぎは筒切りにする。
- 3 豆腐は8等分に切り、しらたきは軽くゆがいて食べやすい大きさに切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

Aの味噌は軽く火であぶり、焦がしてから使うと香ばしさがアップします。



ご飯を加えて、
コクとうま味がタップリな
“クリーミーおじゃ”のできあがり。