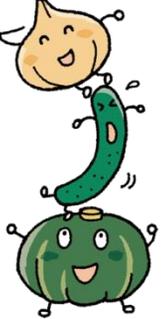


甘辛いみそ味がミソ！  
**みそおでん**



【できあがり 150g】

エネルギー 130kcal    塩分 1.3g  
 たんぱく質 7.4 g    脂質 4.1g

**材料 4人分**

(1人分g)

ぶたひき肉	40g	(10)
こんにゃく	80g	(20)
さといも	中2~3個	(25)
だいこん	5cm厚	(40)
野菜ボール (さつま揚げ)	80g	(20)
生揚げ	80g	(20)
赤みそ	大さじ2強	(9.8)
砂糖	大さじ1・2/3	(3.9)
酒	小さじ1弱	(1)

**ワンポイント**

だいこんは、下ゆですること苦みがとれ、味がしみ込みやすくなります。

みそは、煮汁で溶いてから加えると溶けやすいです。



**作り方**

- ① 材料を切る。  
 ・こんにゃく…一口大、下ゆでする  
 ・さといも…乱切り  
 ・だいこん…厚めのいちよう切り、下ゆでする  
 ・野菜ボール…油抜きする  
 ・生揚げ…一口大、油抜きする
- ② 鍋でぶたひき肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②にさといもと、かぶるくらいの水を加え、煮る。さといもに火が通ったら、こんにゃく、だいこん、赤みそ、砂糖を加え、煮る。
- ④ ③に、野菜ボール、生揚げを加え、全体が煮えたら火を止める。