

静岡おでん

材料（4人分）

大根4個	200g
ゆで卵4個	180g
がんも4枚	100g
板こんにゃく4枚	160g
黒はんぺん4枚 <small>(いわしのつみれでも可)</small>	48g
醤油	30g
みりん	15g
酒	15g
粉末ダシ	2g
水	1L
鰹節	0.4g
あおさのり	0.8g

作り方

- ① 固めにゆで卵を作り、殻をむいておく
- ② 大根は皮をむき、2cm幅に切り、表面に隠し包丁を入れる
- ③ 大根のみ下茹でをしておく
- ④ 板こんにゃくは40gずつ三角形になるように切る
- ⑤ 鍋に水と粉末ダシ、醤油、みりん、酒を入れて混ぜ、具を入れて2時間ほど煮込む
- ⑥ 鰹節はミキサーにかけて粉々にし、青のりと混ぜる
- ⑦ 皿に1種類ずつ具を盛り付けて、⑥の粉を上からかけたらできあがり

1人分の栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	10.7g
食塩相当量	1.9g

