

沢煮風あったか鍋



うまみと甘みがあるさといもを蒸し裏漉しした後、出汁で伸ばすととろみのある鍋用の出汁になり冷めにくくなるため、温かいままいただけます。みに少し残しておいたうなぎとご飯を入れて、卵でとじるとうなぎ雑炊になります。



レシピ作成者 椎野 幸男 (大阪 竹葉亭)

材 料 (2人分)

メイン食材：泉州さといも 100g

サブ食材：うなぎ 200g、
たまねぎ 1/2 個

調味料等：昆布・かつお出汁500ml、
淡口醤油 20ml、みりん
10ml、日本酒20ml
白ねぎ、にら、みずな、
つば (適量) を加えても可

野菜量： 271g

作り方

- ①さといもは蒸してから裏漉しする。
- ②裏漉ししたさといもを出汁で伸ばす。
- ③たれ焼きうなぎと豆腐は一口大になる。
- ④たまねぎは薄切り、白ねぎは 7cm 幅の千切り、にら・みずな・みつばは 7cm 幅に切る。
- ⑤沸騰した中に具材を入れる。
- ⑥お好みでゆずや山椒を少し加える。

調理のポイント

鍋の出汁はとろみがあるため焦げやすいので野菜は千切りにしておくと火の通りが早くなります。
その他好みの野菜を使いヘルシーな野菜鍋にしても良いです。
油分が必要な場合はオリーブオイルを少し加えてください。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	510kcal	脂 質	25.9g	食塩相当量	3.6g
たんぱく質	36.9g	炭 水 化 物	32.1g		

