

# 煮菜の作り方

## 材 料

○ たい菜塩漬け	2袋 (2kg)	○ 油揚げ	4枚
○ 人 参	1本	○ うち豆	50g
○ ご ぼ う	1本	○ サラダ油・ゴマ油	適量
○ かつおだし(だしの素)	大さじ1杯		

## 【下準備】

- ① たい菜の塩漬けを水でよく洗う。
- ② ①のたい菜の塩漬けを食べやすい大きさ(1~2cm)に細かく切る。
- ③ 人参は千切り、油揚げは半分に切ってから1cm位の幅に切る。
- ④ ごぼうは皮を取り除いて、薄く切り水につけてアクを抜く。



## 【塩抜き】

- ⑤ ②のたい菜の塩漬けを鍋に入れたつぷりの水で煮る。
- ⑥ 煮たら、煮汁を捨てる。(3~4回繰り返し塩抜きをする。)
- ⑦ 味をみて好みの塩かげんになったら、煮汁を全部すてる。



## 【調 理】

- ⑧ 煮汁をすてたら鍋に③④で切った材料とうち豆、サラダ油を入れて煮ながら混ぜ合わせ、中火にして5分~10分位煮る。
- ⑨ 味をみてかつおだし大さじ1杯(好みで)を入れ、お好みでごま油を入れる。
- ⑩ 全体にだしが混ざったら、火を止めて出来上がり。

