



みそおでん



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
牛肉（角切り）	150g	① だいこん、こんにゃくを 下茹でする。
さつま揚げ（1/4に切る）	2枚	② 鍋に牛肉と水を入れ、火にか けて沸騰したらアクをとる。
うずら卵（水煮）	8個	③ Aと残りの具材を入れ、 煮込む。
だいこん（いちょう切り）	1/4本	
れんこん（いちょう切り）	1/2節	
こんにゃく（三角に切る）	1/2枚	
むすび昆布（水で戻す）	4個	
黒砂糖	大さじ1	※ みそは、半量を最後に加え ると、みその風味が残ります。
みりん	小さじ2	
A しょうゆ	小さじ1	
赤みそ	大さじ1	
中みそ	大さじ1	
水	適量	



だいこんやこんにゃくに
隠し包丁を入れておくと、より
味が染みやすくなります。

ひとこと Memo

寒い時期にぴったりの
具だくさんのおでんです。
みその風味と黒砂糖の優
しい甘みで体の中から温
まります。

具材は、それぞれの家庭
のお好みで作ってみてく
ださい。

【1人分の栄養価】

エネルギー	214kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	10.7g
食塩相当量	2.2g