

1人分 365kcal

塩分2.8g

※1人分の熱量・塩分は全量の
1/4で計算しています。



おでん

材料 (作りやすい分量)

大根…1本
鶏もも肉…60g
こんにゃく…1枚
ゆで卵…4個
ゆでたたこ…120g

油揚げ…2枚
切り餅…1個
かんぴょう(乾燥)…4本
ちくわ…2本
わかめ(塩蔵)…40g
お好みでからし…適量

A { だし汁…9カップ
酒…1/2カップ
みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ1/2

作り方

- 1) 大根は2~3cmの厚さの輪切りにして面取りし、たっぷりの水と鍋に入れて煮立て、弱火~中火で約8分ゆでる。こんにゃくは三角に切り、熱湯に入れて中火で約5分ゆでる。
- 2) 鶏肉はひと口大に切ってサッとゆで、水けをきる。
- 3) 土鍋にAを入れて2を加え、弱火~中火で約10分煮る。水けをきった1、ゆで卵を加え、弱火で約1時間煮る。切り分けたたこを加え、さらに弱火で約1時間煮て、完全に冷ます。
- 4) 油揚げは上から麺棒を転がして開きやすくし、熱湯で1~2分ゆでてしっかり油抜きする。半分に切って袋状に開き、1.5cm角に切った餅を等分に詰め、戻したかんぴょうで結ぶ。
- 5) ちくわは熱湯をかけてざるに上げ、わかめはよく水洗いして戻し、其々食べやすく切る。
- 6) 3の鍋を中火にかけて4、5を加え、餅がやわらかくなるまで煮る。お好みでからしを添える。

鶏肉はサッと下ゆでして、脂肪やにおいを抜く。たくさん入れると鶏肉の味が強くなりすぎるので、分量を守ること。具材と一緒に煮込むので、やわらかくなっておいしくいただけます。

冷める時に味がよくしみ込むので、大根、こんにゃく、卵は一度冷ます。ちくわ、わかめなどは煮過ぎるとおいしくないなので、後から加えるようにしましょう。