

## 糸こんにゃく吹き寄せ煮

材料) 作りやすい分量

糸こんにゃく200~250g

しめじ100g

レンコン30g

人参30g

ししとう6個

生姜千切り10g

ごま油大匙1

だし200cc

A=日本酒大匙1・薄口醤油・濃口醤油各大さじ1、砂糖小さじ1/2

いりごま適量



作り方)

1. 糸こんにゃくはたっぷりの熱湯で2-3分茹で、ざるに上げてさっと水洗いをし、食べやすい長さに切り、鍋に入れる。
2. しめじは石づきを外して手でほぐす。レンコンは皮を剥き、いちょう切り、人参は皮を剥き、短冊切りにする。ししとうはヘタを取る。
3. 1を火にかけ、乾煎りする。水気が飛んだらごま油を注ぎ、2を入れて炒める。油が回ったらだし、A、生姜とお好みで鷹の爪の小口切りや一味を入れ、沸騰したら火を弱めて10分ほど煮る。途中かき混ぜる。
4. ある程度汁気が煮詰まったら火を止め、いりごまを振って混ぜ、お皿に盛る。