

# あさりおでん

{ 冬は大根が安くおいしい季節 }  
{ さっと作れて温まります。 }

## 材料

大根 中 1本 800g位  
人参 2本 200g  
おでん用こんにゃく 1袋  
鶏手羽元 1パック (5~6本位)  
白舞茸 1パック

※厚揚げを入れると栄養のバランスがよくなる  
1パック位 (3~4ヶ)

## 調味料

飯島奈美塩シソノシロ  
1袋  
塩 小 1  
しょう油 大 1  
みりん 大 1  
水 600cc

## 作り方

- 1 大根は皮をむき2cm厚さの輪切り  
人参は皮をむき1本を長さ半分にする。  
(大根は長時間にゆとりがあれば下茹でするとより味お  
しめ込みおいしく出来ます)  
こんにゃくは下茹ですてあくを取り 水洗い。  
白まいたけは手でちぎる。根元の固いところは包丁で切る。
- 2 だしパックを水から入れて沸いたら弱火にして5分。  
パックを取り出す。
- 3 鶏手羽元を入れて沸騰するとあくを取り。
- 4 大根、人参、こんにゃくを入れて再沸騰するとあくを  
取り
- 5 調味料を入れて弱火で30分位煮込む。  
白まいたけを入れて又煮込む。(厚揚げは最後に入れる  
沸騰させるとおいしくない)

※時間があれば早目に作っておき食卓前に再加熱すると注意  
大根にたまらぬおいしさになります。