

# 関西風おでん

🍷 使用電力量 約0.65kWh ⌚ 必要時間 90分

## 材料 2人分

大根 ..... 100g  
 じゃが芋(中) ..... 1個  
 こんにゃく ..... 1/3枚  
 ちくわ ..... 1本  
 がんもどき ..... 2個  
 ゆで卵 ..... 2個  
 ごぼう天 ..... 1本  
 茹でタコ ..... 足2本  
 牛すじ串 ..... 2本

塩、酒 ..... 少々

(煮汁)

出し汁 ..... 6cup  
 薄口醤油 ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 酒 ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ1弱

練りがらし ..... 適量  
 柚子胡椒 ..... 適量

## 作り方

1. 大根は皮を剥いて2cm厚さの輪切りにし、片面に十字の隠し包丁をし、米のとぎ汁で下茹でします。
2. 卵は固ゆでにして殻をむきます。じゃが芋は皮付きのまま下茹でて皮を剥きます。
3. こんにゃくは表面に細かな切り目を加えて三角形に切って下茹でし、がんもどきはお湯をかけて油抜きをし、ちくわは斜め半分に切ります。
4. 茹でタコと牛すじはそれぞれに下茹でておきます。
5. 鍋に煮汁を合わせて、ヒーター中で加熱し、ひと煮立ちしたら練り製品以外の材料を入れ、ヒーター弱で沸騰させないように調整しながら30分程煮込み、味が含むまでじっくり煮込みます。  
※煮崩れをおこしやすいので、煮汁を沸騰させないように煮ていきましょう。
6. 練り製品を加えて10~15分煮込みます。  
※一度ヒーターを切り、一度冷ました後、ヒーター中で再加熱すると味がよく浸み込みます。
7. 好みの具を器に取り、練りがらしや柚子胡椒をつけていただきます。



素材により鍋へ入れるタイミングを変えてやると良いでしょう。

関西風のかつおと昆布が利いた薄味の出し汁で、じっくりと味を含ませたおでんは寒い冬には欠かせません。



## 栄養成分表 (1人分)

エネルギー	403kcal	脂 質	13.7g	食物繊維	3.1g
たんぱく質	41.3g	炭水化物	27.6g	食塩相当量	3.8g



1 IHは立ち上がりが早く、下処理の時間も短縮できます。

5 IHはボタン操作等で、火力調整が簡単にできます。タイマーを利用すれば消し忘れの心配もなく安心です。

