

JKの

# きまぐれシチューおでん?

## 作り方

見た目はシチュー、味はほんのり味噌!  
進化系おでん!みんなで鍋を囲んで  
ポカポカに♪



※写真はイメージです。

### 材料 (2人分)

じゃがいも ..... 1個(200g)	ちくわ ..... 2本	味噌 ..... 20g
にんじん ..... 1/2本(100g)	はんぺん .. 1/2袋(50g)	昆布 ..... 1枚
ブロッコリー ..... 50g	ウィンナー ..... 6本	削り節(だし用) .. 15g
ミニトマト ..... 4個	うずらの卵(水煮) 6個	【トッピング】
こんにゃく ..... 80g	北海道クリーミー スープの素 .. 大さじ6	柚子胡椒 ..... 適量
	A 水 ..... 550ml	からし ..... 適量
	└牛乳 ..... 400ml	スライスチーズ .. 2枚

- 鍋に水1L(分量外)と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を入れる。弱火で5分程加熱したら削り節を取り出す。
- 土鍋にAを入れ火にかける。温まったら味噌を溶き、北海道クリーミースープの素を入れて溶かす。
- じゃがいもは大きめの一口大に切り、耐熱容器に浸るくらいの水と一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で4分半加熱する。にんじんは一口大の乱切りにし、耐熱容器に大さじ1の水と一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。ブロッコリーは小房に分ける。こんにゃくは縦長の三角形に切り、隠し包丁を入れて、耐熱容器に浸るくらいの水と一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- はんぺんは正方形になるように2等分し、さらに斜めに切って三角形にする。ちくわは半分、ウィンナーは斜めに半分に切る。
- 食材を竹串に刺す。1)にんじん&ブロッコリー 2)こんにゃく 3)ウィンナー(ハートになるように刺す)&うずらの卵 4)ちくわ&トマト&はんぺん の串を作る。
- ①のだし汁に③のじゃがいも、1)・2)の串を入れ火にかける。
- だしがしみたら、②に移して煮る。3)→4)の順に加えて軽く煮る。お好みで柚子胡椒、からし、チーズをつけて食べる。

※北海道クリーミースープの素はシチューミクス(クリーム)でも代用が可能です。

