



10/6(水) 定番もつ煮込み

(材料)

丸協食産「もつ鍋用牛ホルモン」

玉ねぎ (スライス)

大根、にんじん (いちょう切り)

ごぼう (ささがき)

こんにゃく

★長ねぎ、しょうが、にんにく (みじん切り)

ごま油

水

A { 酒 : 大さじ1
みりん : 大さじ1
しょうゆ : 大さじ1
味噌 : 50~80g
顆粒だしの素 : 小さじ1

- ① 鍋に★と油を入れて火を点け、香りが出るまで焦がさないようにじっくり炒める。
- ② ホルモン、野菜、食べやすい大きさに切ったこんにゃくを入れ、軽く炒めて水を足す。
- ③ 沸騰したら、灰汁を取りながら弱めの中火で 30 分ほど煮込む。
- ④ A を加えて更に 30~40 分程弱火で煮込む。
- ⑤ 器に盛ってすりごまを振り、長ねぎをのせ、七味を振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。