

▼みみ



《2人前》

- 中力粉…120g
- 水…70ml
- 煮干しだし…300ml
- 水…400ml
- 味噌…20g（大さじ2強）
- ★ 豚こま肉…80g
- ★ しいたけ…30g
- ★ だいこん…60g
- ★ さといも…80g
- ★ はくさい…60g
- ★ にんじん…30g
- ★ 長ねぎ…40g



作り方

- ① ボウルに●の様子を見ながらいれ、手でよくこねる。ボウルにラップをして30分置く。
- ② 生地を板の上にのせ、のし棒で3mmの薄さに広げ、5cm四方の正方形に切る。2つの角に水を付け、合わせて箕のかたちをつくり、みみを作る。
- ③ しいたけは、5mmの細切りにする。だいこんは、5mmのちょう切りにする。さといもは、一口大の大きさに切る。
- ④ はくさいは、3cm幅のざく切りにする。長い場合は、食べやすい大きさに切る。長ねぎは、小口切りにする。にんじんは、5mmの輪切りにし、型抜きをする。
- ⑤ 豚こま肉は、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 煮干しだしと水を合わせて、★を入れて蓋をして煮る。具材がやわらかくなったら、みみを加えて煮込む。
- ⑦ 味噌を加えて、味を整える。

POINT

出汁を使うことで、味噌などの塩分量を減らしても満足感を得ることができます。
塩分量が多くなりがちな煮込み料理でも塩分量を抑えて作ることができます！