

ベジタリアンのおひん

ちくわがなくてモ

たまごがなくてモ



つみれが
なくてモ

おいしい
おいしい

● 材料

だしこんぶ、大根、こんにやく
厚あげ、かんもどき、塩、しょうゆ
(その他、にんじん、じゃがいもなど、
好みのやさい) ごま油

- ① こんにやくをゆでて水分を切り、からいりする。
おなべにごま油を熱し、こんにやくをいためる。
弱火でちよつとこげるくらい。
- ② ①のおなべに、にんぶ、大根、厚あげ
などを大きめに切って入れ、水をたっぷり
入れて火にかける。
- ③ かなり火が通ったら、塩、しょうゆを入れ
さらに煮込む。一晩おくと味がしみて
おいしくなります。

やさいは皮をむかないで、いたたぎましょう