

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.2	くじら入煮なます
------	----------



使用した 町内産品	原材料名	くじら	大根	人参	いんげん豆
--------------	------	-----	----	----	-------

使用材料・分量(4人分)	作  り  方
--------------	---------

大根 300g 人参 60g にしめ鯨 80~100g こんにゃく 1丁 うす揚 1~2枚 いんげん豆 7~8本 油 大さじ1 薄口醤油 大さじ1 濃口醤油 大さじ1 みりん 大さじ1 さとう 50~60g 出しの素 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根、人参はやや大きめの千切りにする。</li> <li>② こんにゃく、うす揚も同じ位の大きさにする。</li> <li>③ にしめ鯨は一度お湯をかけ油抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。</li> <li>④ 鍋に油を敷き材料を入れ、少し炒め水 100cc 位（分量外）を入れて時々混ぜながら煮る。</li> <li>⑤ 10 分位煮たら分量の調味料を入れ最後にいんげん豆を入れて出来上がり。</li> </ol> <p style="text-align: right;">（時間約 25 分）</p>
--	---

【作り方・おすすめのポイント】

にしめ鯨は熱湯をかけ、よく油抜きをした方が良い。大根は小さめに切ると炒める時に形がくずれるので、少し大きめに切る。