

# なかみそば



めん類



## 材料名（4人分）g

- ・しいたけ（乾燥） 2枚
- ・なかみ 50g
- ・豚肉 40g
- ・こんにゃく 48g
- ・ねぎ 2束
- ・生姜 1/2 かけ
- ・カステラかまぼこ 40g
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 小さじ2/3
- ・かつお節 40g

## 作り方

- 下ごしらえ
- ・なかみは下処理をしておく。  
（何度か小麦粉をまぶしてもみ洗いし、ゆでこぼしたりと脂分がなくなるまで洗う。）
- ・しいたけはぬるま湯で戻しておく。
- ・こんにゃくはさっとゆでておく。
- ・ねぎは小口切りにする。
- ・生姜はすりおろす。
- ・豚肉はゆで、短冊切りにする。
- ・カステラかまぼこは短冊切りにする。
- ・かつお節でだしをとる。

だし汁で20～30分、ねぎ以外の具材を煮込む。

調味料を入れて味を調える。

麺を油切りして、だし汁をそそぎ、最後にねぎをのせる。

