

# 副菜

## 煮ごめ

煮ごめとは

小豆、ごぼう、大根、にんじん、里芋、しいたけ、こんにゃく、厚揚げなどで作る煮しめです。材料を1cmのさいの目に切りそろえ、大なべでゆっくり煮込みます。

### 材料（作りやすい分量）

ゆで小豆	150g
大根	50g
にんじん	20g
里芋	中1個
こんにゃく	40g
ごぼう	40g
厚揚げ	小1枚
干しいたけ	中2枚
昆布だし汁	400cc
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2



### 作り方

#### ①下準備

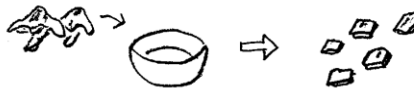
大根、にんじん、里芋、こんにゃく、ごぼう ⇒ 1cm角に切る



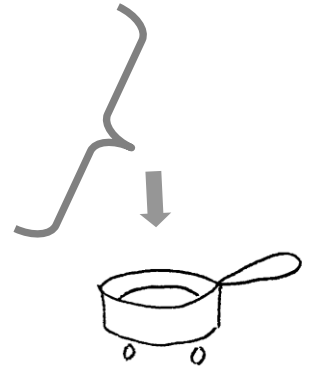
大きさをそろえると  
仕上がりがきれいです

厚揚げ  
1cm角に切る

干しいたけ  
戻して、1cm角に切る



②だし汁に下準備した材料（厚揚げ以外）  
を加えて煮る。



③柔らかくなったら、厚揚げとゆで小豆  
を入れ、薄口しょうゆ、酒を加えてひ  
と煮立ちさせる。

