



(材料)

大根、人参、豚肉、ごぼう、ちくわ、こんにゃく 白菜、えのき、しめじ、ねぎ、油揚げ、だしの素、しょうゆ

①野菜を水で洗い、包丁で切る。

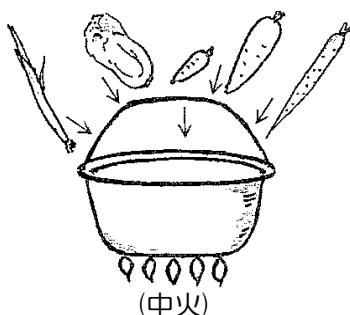
<p>【大根】 (1)皮をむく。 (2)たてに4等分に切る。 (3)厚さ8mm位のたんざく切りにする。</p>	<p>【人参】 (1)皮をむく。 (2)たてに4等分に切る。 (3)厚さ5mm位のいちよう切りにする。</p>	<p>【ごぼう】 (1)皮をこそげる。 (2)大きめのささが気にする。 (3)水に5分位つける。</p> <p>(左手にごぼうを持ち包丁でけする)</p>
<p>【こんにゃく】 (1)たてに半分に切る。 (2)はしからうす切りする。</p>	<p>【しめじ・えのき】 (1)石づきを切る。 (2)食べやすい大きさに手でちぎる。</p>	<p>【白菜】 (1)1枚ずつちぎって、ていねいに水で洗う。 (2)下から1cmぐらいのところを切りおとす。 (3)たて半分に切り5cm位にざくざく切る。</p>
<p>【ねぎ】 (1)2.3mmずつ切る。</p>		

② ちくわ、油揚げを食べやすい大きさに切る。



③ 鍋に、だいこん、にんじん、ごぼう
 こんにゃくと水を具材がひたるぐらい
 入れて火をつける。

(中火)



④ ふっとうしたら、だしの素を入れ豚肉、しめじ、えのき、油揚げ、はくさいの順に入れる。(豚肉は鍋に入れてからお玉でくずす)

⑤ あわのようなアクがでてきたらお玉ですくう。(すてる)



⑥ 再びふっとうしたらしょうゆを入れて味つけをする。(約10分煮込み味見をする)

⑦ 味が良ければねぎを入れ約1分煮込みできあがり。