



黒米鉄火味噌

材料

ごま油…適量 ごぼう…1/2本 干しいたけ…2枚
にんじん…1/2本 黒米味噌…80g 水煮大豆…30g
みりん…6cc きくらげ…2g 野菜昆布…5cm
砂糖…20g 酒…30cc しいたけの戻し汁…50cc

作り方

- 1 ごぼう、にんじんはそぎ切りにする。
- 2 干しいたけは50ccの水で1時間くらいもどす。
- 3 野菜昆布は水洗いし細く切る。
- 4 きくらげは水洗いし細く切る。
- 5 ごま油で1を炒める
- 6 5に他の材料を入れて煮る。
- 7 最後にチリメンと野菜昆布を入れる。