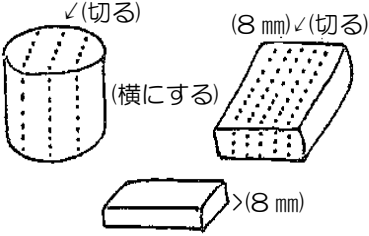
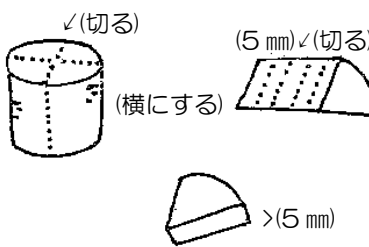
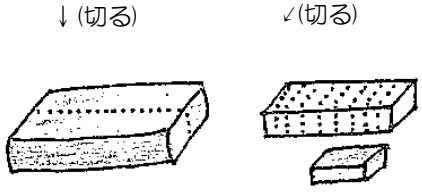
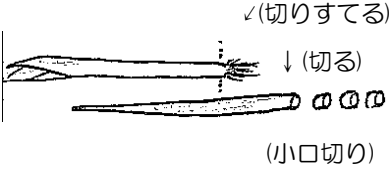
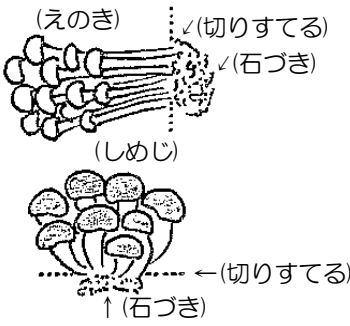
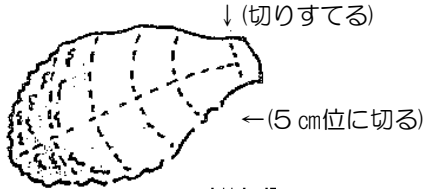




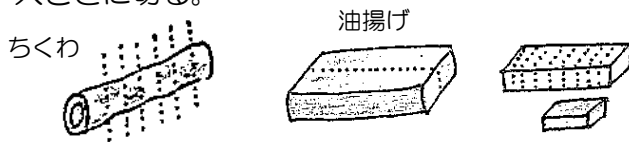
(材料)

大根、人参、豚肉、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

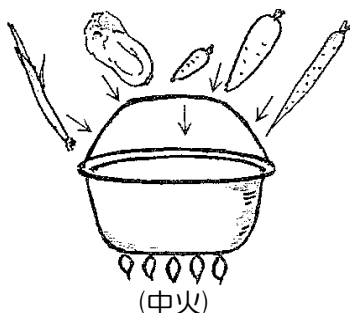
①野菜を水で洗い、包丁で切る。

<p><b>【大根】</b></p> <p>(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><b>【人参】</b></p> <p>(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><b>【こんにゃく】</b></p> <p>(1)たてに半分に切る。 (2)はしからうす切りする。</p> 
<p><b>【ねぎ】</b></p> <p>(1)2.3mmずつ切る。</p> 	<p><b>【しめじ・えのき】</b></p> <p>(1)石づきを切る。 (2)食べやすい大きさに手でちぎる。</p> 	<p><b>【白菜】</b></p> <p>(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> 

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、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。