

トマト入り冷やしおでん



【材料】(2人分)

○たまご…2個

○オクラ…4～6本

○ねりもの…4～6個

○糸こんにゃく…結んだもの1パック

☆だし汁…3L

☆みりん…大さじ3

○トマト…2個

○ちくわ…1本

○たけのこ…1本

☆薄口しょうゆ…大さじ2と1/2

☆塩…小さじ1/2

【作り方】

- ① トマトは湯むき・オクラは塩ゆで・ねりものは油ぬき卵はゆで卵にし、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、おでんのだし汁の材料(☆)を入れてひと煮たちさせる。
- ③ ゆで卵・糸こんにゃく・たけのこを入れ弱火で5～6分ほど煮る。
- ④ ねりものを加え、さらに5分ほど煮る。
- ⑤ 火を止め、だし汁が熱いうちにトマト・オクラを入れる。
- ⑥ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。

◎ご家庭でのおでんの材料にトマトを入れ冷やすと
夏のおでんになります♪