

愛媛県のおいしい郷土料理♪あごだしのいもたき(1人前約146kcal)



<材料(4人前)>

- 里芋…3個
- にんじん…1/2本
- 油揚げ…2枚
- 椎茸…3本
- ごぼう…1/2本
- こんにやく…1/2枚
- お酒…大さじ1
- [だし取り職人](#)…2袋

<使用した商品>



【1】具材を食べやすい大きさにカットし、ごぼう・里芋・こんにやくは水に浸して4分レンジで加熱します。(アク抜き、調理時間短縮のため)



【2】お鍋に具と水600cc、お酒大さじ1、「[だし取り職人](#)」2袋を入れて20分以上煮込みます。



【3】里芋がお好みのやわらかさになってきたらお皿に移し、完成です。