



角切りの野菜で噛み  
ごたえバツゲン！

## 鉄火みそ

### 【材料（約４人分）】

- ・ゆで大豆 120 g
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 40 g （角切り）
- ・ごぼう 40 g （角切り）
- ・油 適量
- ・水 適量

- A
- ・砂糖 大さじ１と１／３
  - ・酒 小さじ１
  - ・みそ 小さじ２

### 【作り方】

- ①調味料を合わせておく。
- ②大豆を１５０～１６０℃の油でゆっくり素揚げする。
- ③フライパンを熱し、油でにんじんとごぼうを炒め、ひたひたの水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に①の調味料と②の大豆を加えて、汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。