



角切りの野菜で噛み
ごたえバツグン！

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 ・酒 ・みそ	大さじ1と1/3 小さじ1 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。