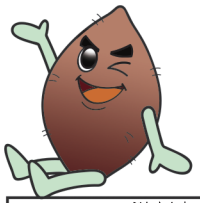


イナムドゥチのレシピ

材料

- 豚三枚肉：160g
- こんにゃく：120g
- 厚揚げ：60g
- かつおダシ：5カップ
- 白味噌：大さじ5～6
- 干し椎茸：2枚
- カステラかまぼこ：110g
- 豚ダシ：5カップ

① ダシをとる～かつおダシ・豚ダシ～

●かつおダシをとり、5カップを使う

鍋に水を入れ沸騰させ、火を止める → かつおぶしを入れ1～2分おく → かつおダシ汁を5カップ とる

●豚三枚肉はゆでて、ゆで汁を豚ダシとして使う

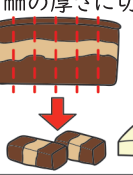
豚三枚肉を1時間ほどゆでる → 豚ダシ汁を5カップとる

② 具材を切る

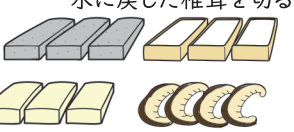
「短冊切り」とは…

七夕のとき願いを書く「短冊」のように長方形に切る切り方

●豚三枚肉は5㎜の厚さに切る



●こんにゃく、厚揚げ、カステラかまぼこ、水に戻した椎茸を切る



③ ダシ汁・具材・白味噌を入れ煮る

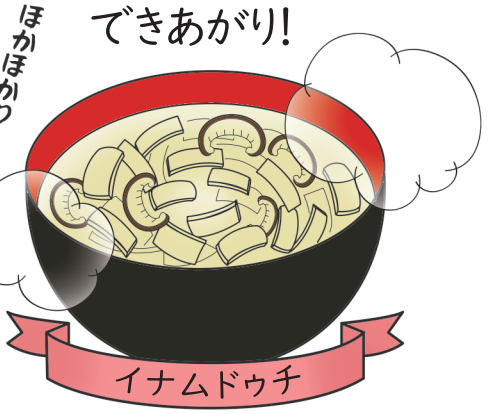
●鍋にダシ汁（豚・かつお）を入れ火にかける
豚三枚肉・椎茸・こんにゃく・厚揚げを入れる

●沸騰したらカステラかまぼこと白味噌を入れる

●カステラかまぼこに味噌の色がつき、とろみがつくまで弱火で煮る

Let's cook!

できあがり！



嘉手納町役場 町民保険課
〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地
TEL：098-956-1111（内線155）
ホームページアドレス http://www.town.kadena.okinawa.jp/

制作 KOBUNDO COMMUNICATIONS 光文堂コミュニケーションズ株式会社