

おかず

## 梅じそつくねと根菜の和風ポトフ



### みつせ鶏梅じそ焼きつくね (レンコン入り)

みつせ鶏の粗挽きミンチを梅じそ風味のさっぱりとしたつくねにしました。レンコンの食感が美味しい。

規格 210g

### [材料(2~3人前)]

- ・みつせ鶏梅じそ焼きつくね(レンコン入り)・・・1袋
- ・レンコン・・・小1節 ・ごぼう、人参・・・各1/2本 ・かつお昆布だし・・・4カップ
- ・塩・・・小さじ1/4 ・柚子胡椒・・・お好みで

### [作り方]

1. レンコンは泥をたわしでこすり取り、黒ずみを包丁でのぞき2~3cm厚さに切る。ごぼうも同様に洗い、5~6cm長さに切る。人参はよく洗い、縦4等分にする。
2. 鍋に1、冷凍のままのみつせ鶏梅じそ焼きつくねを入れ、かつお昆布だしを注ぐ。強火にかけ、沸騰したら弱火にし、レンコンが軟らかくなるまで煮る。塩を加えて調味する。
3. 器に汁ごと盛りつけ、お好みで柚子胡椒をつけていただく。



梅じそ焼きつくねからも  
おいしいおだしがしみ出ます。  
寒い季節はもちろん  
暑い季節にも冷おでんとして  
おすすめ!

