

姫路駐屯地ご当地グルメ

「姫路おでん」

～ ご当地グルメ「姫路おでん」～アレンジレシピ

PRポイント

具材にしっかり味がしみ込んだおでん、それだけでも美味しいですが、姫路おでんの定義は「しょうが醤油」で食べるのがポイントです。直接かけてもよし、つけてもよし、定番の辛子をつけていただくのもよし、お好みでお召し上がりください。

栄養ポイント

低カロリー、年代を問わず幅広く愛される献立です。ダイエットをする人にはお勧めです。

材料 1人分 (自衛隊員分量です。)

具材	こんにゃく	40g
	じゃがいも	50g
	大根	60g
	茹卵	1個
	ちくわ	50g
	肉団子	1個

だし	だしの素	2g
	だし昆布	2g
	オイスターソース	15g
	醤油	5g

生姜醤油	生姜	2g
	醤油	3g
	みりん(加熱処理)	少々

姫路おでんレシピ



作り方

- 1 コンニャクは、三角にカットし片面に隠し包丁を入れ下茹でする。
- 2 ジャガイモは、一口大にカットする。
- 3 チクワは、半分に斜め切り。
- 4 大根は、2cm厚さにカット角をカットし下茹でする。
- 5 だしの中に具材料を入れ味がしみるまで煮込む。大根に串が刺されば出来上がり。

※ しょうが醤油をまんべんなく掛けてお召し上がりください。(お好みで練り辛子もどうぞ。)