

## おでん



カロリー

502kcal

タンパク質

41.5g

塩分

3.0g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉  
加圧時間3分

自然放置

〈レベル1〉  
加圧時間13分

自然放置

### 材料(4人分)

スジ肉	200g
水	800cc
大根	1/2本
こんにゃく	1枚
厚揚げ	2枚
ごぼう	4本
じゃがいも	2個
卵	4個
昆布	1枚(幅 10cm 長さ 15cm位)

### 作り方

1. スジ肉はさっと湯通しし、一口大に切り、串に刺す。こんにゃくは適当な大きさに切って熱湯に湯通しする。卵は茹でて(※【茹で卵】参照)殻をむいておく。大根は皮をむき2cm位の輪切りにして面取りをする。じゃがいもは皮をむく。
2. 圧力鍋に水、スジ肉、大根、こんにゃく、昆布、【A】の調味料を入れ、フタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら3分間加圧**する。
3. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開け、残りの材料の厚揚げ、ごぼう、じゃがいも、卵を入れ、再びフタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル1**になったら弱火にして**レベル1を維持しながら13分間加圧**する。
4. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。

### 下準備

#### 【A】

しょうゆ	60cc
みりん	60cc
酒	50cc
砂糖	大さじ1

#### 【茹で卵】

1. 鍋に卵と水を入れ、フタをする。※水の量は卵1個に対して大さじ2~3杯
2. 鍋を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら) **弱火**で8分間加熱して火を止める。
3. そのまま取り出せば黄身の中心部が半熱状態。火を止めて2~3分間おいてから取り出せば固茹でになる。