

煮なます

●特産品●

しいたけ・こんにゃく

●出品者●

栗野町 萩野谷 和さん

お薦めのことば

正月料理の一品としても使えます。



煮なます

材 料 (4人分)

- | | | | | |
|-----------|------|-----|-----------|------|
| ●れんこん | 100g | 調味料 | ●しいたけの戻し汁 | 2カップ |
| ●ごぼう | 50g | | ●みりん | 大さじ2 |
| ●人参 | 50g | | ●砂糖 | 大さじ2 |
| ●干しいたけ | 6枚 | | ●しょうゆ | 大さじ3 |
| ●油揚げ | 2枚 | | ●酢 | 大さじ1 |
| ●しらたき | 100g | | | |
| ●きざみ昆布(干) | 8g | | | |
| ●炒りごま | 少量 | | | |
| ●サラダ油 | 大さじ2 | | | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 178 kcal
- たんぱく質…………… 4.9 g
- 脂 質…………… 10.4 g
- カルシウム…………… 95 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 2.2 g

献立のヒント

- 魚のホイル焼き
- 青菜のからしあえ

一口 アドバイス

- 塩分が多めなので、組み合わせには、塩分の少ないものを選びましょう。
- 2倍量ぐらい作って常備菜にしてもよいでしょう。

① 材料の下ごしらえをする。

② 鍋にサラダ油を熱し、油揚げ以外の材料を炒める。

③ 油揚げ、戻し汁を加え、酢以外の調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。

④ 最後に酢を加えて火を止める。

⑤ 器に盛り、炒りごまをかける。

作り方