

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

豆と野菜の含め煮

● 足利市の特産品 ● 大豆・しいたけ・にんじん

懐かしさをそそる素朴な料理です。

足利市食生活改善推進団体連絡協議会



豆と野菜の含め煮

1人分の栄養価：エネルギー84kcal・たんぱく質4.8g・脂質2.2g・炭水化物11.6g・塩分0.8g・カルシウム43mg・鉄1.3mg

材 料（8人分）

大豆	90g
（大豆水煮の場合 200g）	
ごぼう	50g
にんじん	70g
れんこん	70g
しいたけ	4枚
こんにゃく	125g
きぬさや	8枚
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ①大豆は、水に戻して茹でておく。
- ②ごぼうは斜め薄切りにし（太さによっては縦1/2に切る）水にさらしておく。
- ③にんじん・れんこんは、いちよう切りにする。
- ④しいたけは2cmくらい、こんにゃくは2cm幅に切ってから薄切りにする。
- ⑤きぬさやは茹でてから斜め切りにする。
- ⑥だし汁に、砂糖、塩、みりん、しょうゆを合わせて火にかけ、①～③を入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら④をいれる。
- ⑦煮汁が少し残るまで煮含めたら、火からおろし、器に盛る。
- ⑧⑤を彩りに添える。

献立のヒント

○鯖のソテーおろしソースかけ

○青梗菜のクリーム煮

健康づくりアドバイス

★あなたにちょうどよいエネルギー量は？日々の活動に見合った食事量を。

美しさは健康から、無理な減量はやめましょう。

1日に必要なエネルギー量のめやす

- 軽い仕事（事務職・専業主婦）、肥満の人
25～30kcal×適正体重(kg)
- やや軽い仕事（サービス業・育児中の専業主婦）
35kcal×適正体重(kg)
- 中程度の仕事（農業、漁業、建設作業従事者）
40kcal×適正体重(kg)



☆適正体重とは、身長(m)×身長(m)×22=()kg