



食改さんのおすすめレシピ

根菜のごった煮

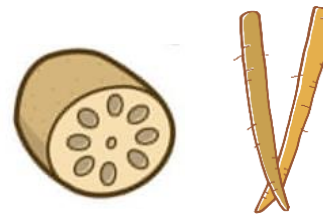


材料（4人分）

- | | |
|-------|------------|
| ・里芋 | 2個（100g） |
| ・れんこん | 1/2節（100g） |
| ・ごぼう | 1/2本（100g） |
| ・にんじん | 1/2本（75g） |
| ・しいたけ | 4枚 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・だし | 300ml |
| A { | |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・絹さや | 8枚 |

作り方

- ①里芋、れんこん、ごぼう、にんじんは皮をむき、一口大に切る。しいたけは石づきを除き、大きければ一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を入れ、混ぜながら炒める。
- ③だしを加え、落としぶたをして中火で10分程煮る。
- ④落としぶたをとり、Aを加え、水分を飛ばしながら中火で10分程煮詰める。照りが出たら火をとめる。
- ⑤絹さやは筋をとり④へ散らす。



ポイント



- ・素材そのものの味わいを生かした、“どこか懐かしい”あっさり味の煮物！
- ・忙しいときはカット野菜を利用しても◎

栄養価（1人分）

エネルギー：132kcal
たんぱく質：2.6g
脂質：3.2g
食塩相当量：1.3g