

お好みの薬味で

主菜

# 煮揚げ

材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

厚揚げ…460g  
だし汁…150cc  
大根…125g  
万能ねぎ…適量  
ゆず皮…少々

A  
水…100cc  
砂糖…大さじ1  
みりん…大さじ1/2  
酒…小さじ2  
しょうゆ…大さじ2弱

## つくり方

1. 鍋にだし汁とAの調味料を入れ、大きめに切った厚揚げを煮る。
2. 大根をおろす。
3. 厚揚げが煮あがったら、大根おろしを回し入れる。
4. 器に盛り付けて、ねぎをのせる。お好みでゆず皮のみじん切りを入れる。

## 料理のポイント

- 厚揚げに含まれる煮汁にうま味がある。



エネルギー 192kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.1g 脂質 13.0g 炭水化物 6.4g  
食物繊維 1.3g カルシウム 288mg 鉄 3.2mg

管理栄養士のひと言

シンプルな煮物に四季折々の香味野菜を工夫して年中活用