

冬の野菜でほっこりと

副菜

打ち豆と 大根の煮物

| 材料 | 6人分 | 調理時間30分 |

打ち豆…40g 里芋…170g 大根…500g

だし汁…500cc

しいたけ…40g

薄揚げ…30g

にんじん…10g

A

しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1弱

| つくり方 |

1. 里芋は5mmの角切り、大根は5mmのいちよう切り、しいたけは1cm角切り、薄揚げは短冊切り、にんじんは千切りしておく。
2. 鍋に大根と打ち豆を入れ、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
3. 1とAを入れ、汁が少し残るくらいに煮る。

| 料理のポイント |

- 打ち豆は5分程、水につけて皮をとりのぞく。



エネルギー 99kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 14.3g

食物繊維 3.6g カルシウム 54mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

打ち豆の煮汁やしいたけの風味を生かして減塩