

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

副菜・汁「ざくざく煮」

エネルギー 102kcal
／たんぱく質 6.2g／
脂質 2.1g／炭水化
物 14.5g／食塩相当
量 2.1g(1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	1	2

食事バランスガイド

【材料・4人分】

ごぼう 40 g、こんにゃく 1/3 丁(67 g)、さつま揚げ 1 枚(30 g)、人参 40 g、里芋 150 g、大根 150 g、大豆(干)10 g*前の晩から水で戻しておく、煮干 4 尾(10 g)*水 4 カップにつけておく(だし汁)、だし昆布 3cm(8 g)、調味料(酒大さじ 1、しょうゆ大さじ 2、塩指 2 本ひとつまみ(0.7 g))

【作り方】

[1]ごぼうは薄いいちょう切りにし、こんにゃくは小さくちぎり、どちらも水でさらす。

[2]人参は薄いいちょう切りにし、里芋はいちょう切りにしてぬめりは取り、さつま揚げは小さく角切りにしておく。

[3]小さめにいちょう切りにした大根からだし汁でひと煮たちさせ、[1][2]と水戻した大豆、だしに使った煮干とを小さく切ったものと昆布を入れ、約 15 分間煮る。

[4]具が柔らかくなったら、酒としょうゆで味つけし、塩で味を整えて出来上がり。

平成 15 年 12 月 1 日号市政だより掲載料理から