

ふきの煮物

ふきとだしの
風味を生かした
煮物です



ポイント

だし汁やしいたけからのだしの風味、ふきのほろ苦さや独特の香りを生かしたやさしい味わいの煮物です。

材料(1人分)

ふき	50g
干ししいたけ	2g
人参	10g
いんげん	5g
だし汁	60ml
砂糖	1g
減塩しょうゆ	4g
みりん	1g

作り方

- ①ふきは適当な大きさに切り、板ずりをして沸騰したお湯で茹でる。その後、冷水でさまして皮を剥き、調理まで水にさらす。ふきは3~4cm程度に切っておく。
- ②鍋にだし汁、砂糖、減塩しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら、ふき、戻した干ししいたけ、人参を入れて落し蓋をして煮る。
- ③下ゆでしたいんげんと共に器に盛る。

栄養量

エネルギー 23kcal たんぱく質 1.0g カリウム 237mg リン 28mg 食塩 0.4g