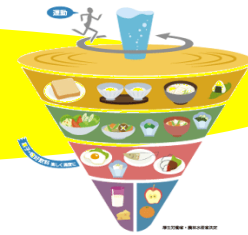
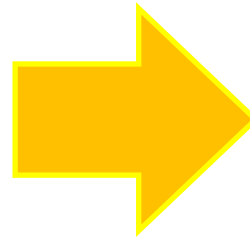
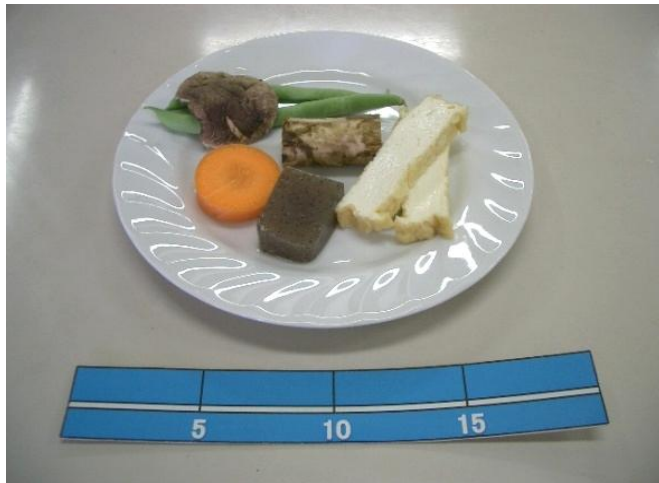


# 副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



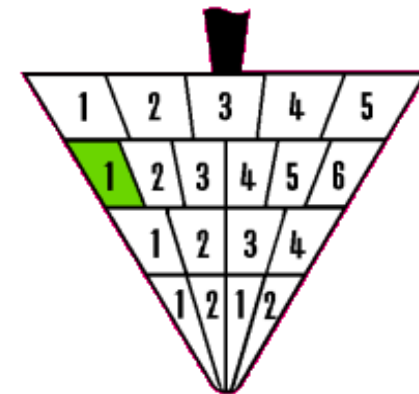
## ■ 厚揚げと野菜の煮物



野菜総重量 57g

食事バランスガイド  
 ・副菜 1つ(SV)  
 ～ 栄養価 ～

・エネルギー	88kcal
・タンパク質	5.0g
・カルシウム	97mg
・カリウム	239mg
・食物繊維総量	2.8g
・食塩相当量	0.6g



## ■ 厚揚げと野菜の煮物 ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
厚揚げ	30g
ごぼう	15g
人参	15g
こんにゃく	15g
さやいんげん	10g
干しいたけ	1枚
だし汁	100cc
A	みりん  小さじ1/2
	砂糖  小さじ1/2強
	濃口しょうゆ  小さじ1/2強

### < 作り方 >

- ①厚揚げは三角切り、ごぼうは乱切りにして固めにゆでる。
- ②人参は乱切りにする。こんにゃくは三角に切り、ゆでる。  
さやいんげんは半分に切りさっとゆでる。
- ③干しいたけは水でもどして石づきをとり、4つ切りにする。
- ④鍋にさやいんげん以外の材料を入れ、だし汁を加えて煮る。  
材料が柔らかくなったら、Aで調味し煮含める。
- ⑤さやいんげんと一緒に盛り付ける。

### ★ ポイント ★

- ・野菜類は乱切りにすることで、味がしみこみやすくなります。
- ・だし汁だけでなく、干しいたけの戻し汁も一緒に入れて煮ても良いですね。

