

五目ちらしの具

【材料:4 人分】

油揚げ …………… 2 枚
糸こんにゃく …………… 120g
干し椎茸(スライス) …………… 5g
たけのこ水煮 …………… 70g
人参 …………… 1/5 本
えだ豆 …………… 30g

A { 砂糖 …………… 大さじ 1 弱
酒 …………… 大さじ 2/3
しょうゆ … 大さじ 1 と 1/2
だし汁 …………… 150 cc ～ 適量



干しいたけと調味料のうまがしみ込んだ油揚げ、歯ごたえのあるたけのこが食欲をそそります。えだ豆の緑と人参のオレンジ色で目でも楽しめる華やかなごはんです。

【作り方】

- ① 油揚げは 5 mm幅に切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。干し椎茸は水で戻しておく。たけのこ、人参はせん切りにする。
- ② ①の材料を A の調味料で煮る。
- ③ 材料に火が通って味がしみ込んだら、えだ豆を加えてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー68Kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.8g