

けんちん煮

【材料:4人分】

キャベツ …………… 200g
にんじん …………… 40g
かまぼこ …………… 60g
油揚げ …………… 30g
小松菜 …………… 50g

サラダ油 …………… 小さじ 1
みりん …………… 少々
しょうゆ …………… 大さじ 1 弱



野菜をみりんとしょうゆのみで味付けしたシンプルな料理です。季節の野菜やキノコと一緒に炒めてもおいしいです。野菜のもつ甘みを味わえる一品です。

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、にんじん、かまぼこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、小松菜は 2cm に切る。
- ② フライパンに油を入れ、キャベツ、にんじんをしんなりするまで炒める。野菜から水分が出てきたら、かまぼこ、油揚げを加え、小松菜を入れて煮る。
- ③ みりんとしょうゆで味を調べてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー53Kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.6g