

おでん

【材料:4人分】

大根 …………… 1/4 本
ちくわ …………… 2 本
さつま揚げ …………… 100g
こんにゃく …………… 1 枚
昆布 …………… 5g
人参 …………… 1/4 本
かつおのだし汁 …… 600 cc

A { 酒…………… 0.5g
塩…………… 2g
砂糖 …………… 小さじ 2/3
しょう油 …………… 小さじ 2



ちくわとさつま揚げの旨味が大根にしっかりしみこんでいます。
寒い季節、体を中から温めるのにぴったりのメニューです。

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて 1 cmの厚さのいちょう切りにする。
- ② 人参は皮をむいて 5 mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 昆布はハサミで 1 cmの角切りにして、水でもどしておく。
- ④ ちくわは乱切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に大根と人参、材料がかぶるくらいの水を入れて中火で加熱する。
- ⑥ 大根と人参が柔らかくなったらこんにゃく、ちくわ、さつまあげ、昆布、だし汁と調味料を加える。
- ⑦ 弱火にして 15～20 分煮込む。

【1人分の栄養価】

エネルギー67Kcal たんぱく質 6.1g 脂質 1.0g 食塩相当量 1.6g