

あやめかぶとわかめの煮物



栄養価(1人分)

エネルギー 72kcal、たんぱく質 4.4g

脂質 3.7g、炭水化物 6.1g

食物繊維 2.2g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

あやめかぶ	150g
アスパラガス	40g
油揚げ	1枚(30g)
わかめ(塩蔵)	40g
◎かつお風味だし	2g
◎水	1.5カップ(300ml)
◎しょうゆ	大さじ1/2(7.5g)
◎みりん	大さじ1/4(4.5g)
◎食塩	1g

作り方

- あやめかぶは皮ごとくし切りに切り、アスパラガスは根元の固い部分を切り落としはかまを取り除き、4等分の長さに切る。
塩蔵わかめは塩をよく洗い落とし、ボールにわかめと水を入れて3分ほどおく。
ボールの水は2~3回ほど替えて塩抜きをして、食べやすい大きさに切る。
油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてから2cm角に切る。
- 鍋に◎の調味料を入れて火にかき、煮立ったらあやめかぶ、アスパラガス、油揚げを加えて、落とし蓋をして弱火で煮る。
あやめかぶが軟らかくなったら、わかめを加えてひと煮させる。

