



ふきの煮物

<材料・・・おとな4人分>

ふき・・・・・・・・・・200g
油揚げ・・・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・100g(中1本)
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
酒・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2

<作り方>

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、筋がとれるやわらかさに下茹でし筋を取る。
4cmくらいの長さに切る。太いものは斜めに切る。
- ② 油揚げは油抜きし短冊切りに、にんじんは拍子切りにする。
- ③ 鍋にふきと油揚げ、にんじんを入れ、ひたひたの水で煮る。
- ④ にんじんがある程度やわらかくなったところで、砂糖と酒を入れ10分ほど煮る。
- ⑤ しょうゆを加え水分をとばしながら煮る。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	2.6 g
塩分	0.3 g

下茹でしてから筋とりすると手が黒くなりません。お子さんにもお手伝いしてもらいましょう。

