

季節の野菜をおいしく

秋野菜の炊き合わせ

Recipes for everyone!



栄養成分値／1人分



エネルギー

92 kcal



塩分

0.9 g



調理時間

30 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		3 g
脂質		0.3 g
炭水化物	糖質	16.7 g
	食物繊維	4 g
カルシウム		21 mg



材料（2人分）

里いも	4個
干しいたけ	小4個
にんじん	3cm
絹さや	3枚
だし汁	1と1/2カップ
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



作り方

- 1 干しいたけはぬるま湯につけ、砂糖ひとつまみ（材料外）を入れて2～3時間おいてゆっくり戻す（時間外）。
- 2 里いもはよく洗い、天地を落としてから縦に形よく皮をむく。塩少々（材料外）をふってよくもみ込み、水洗いする。もう一度同様に塩もみし、水洗いしてぬめりを取り、ざるに上げて水気をきる。にんじんは厚さ7～8mmの輪切りにする。絹さやは筋を取り、塩少々（材料外）を入れた熱湯でサッとゆでる。しいたけは軸を取る。
- 3 鍋にだし汁を入れ、里いも、にんじん、しいたけを入れて中火にかける。煮立ったら砂糖、みりんを加えて5～6分煮る。しょうゆ、塩を加え、アルミ箔などで落としぶたをし、弱めの中火で12～13分煮る。器に盛り、絹さやを半分に切って添える。