



野菜のうま煮

健康長寿 Point



本当は決まった調味料の量や野菜はありません。たまたま家にあった野菜やご近所さんからいただいた野菜を、それぞれの野菜に合った味付けで気軽に料理します。

材料 (4人分)

大根	150g	小松菜	80g
人参	80g	サラダ油	大さじ1
茹で筍	80g	鶏がらスープの素	大さじ1
こんにゃく	1/2枚	しょうゆ	大さじ1
生椎茸	4枚	砂糖	小さじ1

1人分の成分 ◎エネルギー 66kcal ◎野菜 120g
◎塩分 1.3g

作り方

1. 小松菜は固めに茹でて 2cm長さに切っておく。大根は半月に切る、人参は輪切り、こんにゃく、筍、生椎茸は形よく切っておく。
2. 鍋に材料をサラダ油でよく炒め、水をひたひたになるくらい入れ、鶏がらスープとしょうゆ、砂糖を加え煮含める。
3. 器に盛り、茹でた小松菜を添える。