



昆布の旨味が染みたあっさり煮物

大根と厚揚げの含め煮

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

だいこん	400g
厚揚げ	1枚
昆布	10cm角1枚
水	400ml
◆A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ3
塩	小さじ1/2
けずり節	ひとつかみ

■作り方…調理時間約45分

- ①だいこんは皮をむき、1.5cm幅のいちょう切りにする。
- ②厚揚げはざるに入れ、熱湯を回しかけて油抜きをし、冷めたらひと口大に切る。
- ③昆布は水に5秒ほど浸け、軟らかくなったらキッチンばさみで1~2mm幅に切る。
- ④鍋に①・②を入れ、水を加えて③・Aを入れ、中火にかける。煮立ったらふたをして弱火にし、5分煮込む。
- ⑤けずり節を④全体に散らし、火を強めて再沸騰したらふたをし、火からおろして30分おく。

1人あたり: 137kcal



- ・昆布は浸けすぎるとぬめりが出てしまい、切りにくくなるので、浸けすぎに注意しましょう。
- ・きざみ昆布を使えば切る手間が省けます。
- ・煮物はゆっくり時間をかけて冷ますほうが、味がよくしみ込みます。