

料理名 煮しめ



栄養価(1人分当り)

エネルギー(kcal)	75
たんぱく質(g)	2.3
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	27.5
マグネシウム(mg)	25.0
鉄(mg)	0.7
亜鉛(mg)	0.5
レチノール活性当量(μ g RAE)	180
ビタミン B1(mg)	0.1
ビタミン B2(mg)	0.1
ビタミン C(mg)	7.3
食物繊維(g)	4.2
食塩相当量(g)	0.8

材料	分量 (4人分)	作り方
干しいたけ	10g(6枚)	①干しいたけをぬるま湯で戻し、軸を取り、半分に切る。 ②こんにゃくは下茹でし、厚さを半分に切り、斜めに切って、三角形12切れにする。 ③人参は5mmの梅人参に切る。 ④里芋は六方むきにし、塩少々でぬめりを落とし、洗って水を切る。 ⑤ごぼうは3cm大の乱切りにして、下茹でする。 ⑥さやえんどうを塩ゆでする。 ⑦鍋に調味料としいたけ、人参、こんにゃくを加えて中火で加熱し、柔らかくなったら人参を取り出す。 ⑧里芋、ごぼうを加えてさらに15分程煮、弱火にして時々鍋をあおりながら煮汁がなくなるまで煮る。 ⑨器に盛り付け、さやえんどうを添える。
こんにゃく黒	60g(1/2枚)	
人参	100g(小1本)	
ごぼう	36g(1/5本)	
里芋	250g(中5個)	
だし汁	200ml	
醤油	22ml(大さじ1.5)	
みりん	5ml(小さじ1)	
酒	15ml(大さじ1)	
砂糖	9g(大さじ1)	
さやえんどう	8g(2本)	
塩	少々	