

コープ健康クッキング

料理名

調理方法

煮酢和え

煮る

材料（4人分）

作り方

大根	8cm（300g）
塩	小さじ1/2
にんじん	4cm（40g）
れんこん	50g
こんにゃく	50g
油揚げ	小1枚
干し椎茸	5g（軸は除く）
こんぶ	3g
椎茸のもどし汁+水	100ml
砂糖	大さじ4
酢	50ml

- ①大根は、皮をむき4cm×5mmのたんざく切りにし、塩をふっておく。
にんじんは、4cm長さの細めのたんざく切り。
れんこんは、皮をむき、いちょう切りにし水にさらす。
- ②こんにゃくは、4cm長さのたんざく切りにし、湯通しする。
油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、半分に切り、せん切りにする。
- ③干し椎茸は水で戻し薄切りにする。（戻し汁はとっておく）
こんぶは3cm長さの細切りにする。
- ④鍋に水と③を加え、火にかけ沸騰後中火で5分加熱し、②と砂糖を加え、5分加熱する。
①のにんじん、大根を汁ごと加え、水気をきったれんこん、酢を加え、沸騰後5分加熱後、ひと混ぜし火を止め、そのまま冷ます。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：72kcal	脂質：0.9g
タンパク質：1.4g	食塩：0.8g

お正月の一品、常備菜にいかがですか。
しいたけは、前日に冷蔵庫で戻しておくと味が増します。

