



# 根菜のうま煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
鶏もも肉 (角切り)	1/2 枚	① さやいんげんを茹でる。
うずら卵 (水煮)	8 個	② こんにゃくを下茹でする。
れんこん (乱切り)	1/3 節	③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
ごぼう (乱切り)	1/2 本	④ ③にさやいんげん以外の具材を加えて軽く炒め、水を加える。
にんじん (乱切り)	1/2 本	⑤ 砂糖を加えて煮る。
だいこん (乱切り)	1/6 本	⑥ 火が通ってきたら、中みそ、しょうゆを加えて味を含ませる。
こんにゃく (ちぎる)	1/4 枚	⑦ 最後にすりごまとさやいんげんを加える。
さやいんげん (ななめ切り)	5 さや	
油	適宜	
酒	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 2	
中みそ	大さじ 3	
すりごま	小さじ 1	
水	1 カップ強	

## ひとこと Memo

香ばしいごまの風味が根菜によく合い、食べやすく、ご飯にピッタリです。小さな子どもから年配の方まで、喜ばれる献立です。



今が旬の「くわい」を入れてもおいしいですよ!



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	169kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	9.1g
食塩相当量	1.2g

