



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉いも煮汁

里いもやごぼうなどの根菜、きのこをたっぷり使った煮物に近い具たくさんのおかず汁です。野菜の甘み、うまみを生かすため、味付けは薄めがおすすめです。

#### 作り方

- ① 里いもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。こんにゃくは3cm長さの短冊切りにし、ともに水気をきっておく。
- ② ごぼうは皮をこそげて薄い輪切りにし、水にさらして水気をきる。にんじん、大根は7～8mm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを炒め、にんじん、大根も加えて炒め合わせる。だし汁を注ぎ、里いも、こんにゃくを入れて強火で煮て、煮立ったらアクをていねいに取り除く。中火にして15分程度煮て、Aで調味し、小口切りにしたねぎを加える。

#### 材料(4人分)

里いも	4個	だし汁	3カップ	
こんにゃく	30g	A	しょうゆ 大さじ1/2	
ごぼう	1/4本			塩 小さじ1/2
にんじん	40g			みりん 小さじ1
大根	4cm	長ねぎ	5cm	
サラダ油	小さじ2			

#### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
67kcal	1.4g	2.2g	33mg	1.0g