



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉 ごぼうと里いもの煮物

ごぼうの旨みとほっこりした里いもの食感が味わえる料理です。ごぼうは斜めにスライスしてからせん切りにすると繊維が断ちきられて、早く煮ることができます。

■ 作り方

- ①里いもは皮をむき、一口大に切って鍋に入れる。たっぷり水を入れ、火にかけ、沸騰後2分経ったら、ざるにあげる。
- ②ごぼうはせん切りにし、水にさらす。
- ③鍋にAを沸かし、①と②を加えて汁気がなくなるまで煮る。最後にかつお節を加える。

材料(4人分)

里いも	300g	A	だし汁	1カップ
ごぼう	1/2本		酒	小さじ2
			しょうゆ	小さじ2
			砂糖	小さじ2
かつお節	適宜			

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
68kcal	2.1g	0.1g	15mg	0.4g