

副菜

野菜とがんもどきの煮物

○ 材料(2人分)

がんもどき	40 g
大根	30 g
にんじん	30 g
さやいんげん	15 g
こんにゃく	30 g
だし汁	60ml
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ3/4



○ 作り方

- ① がんもどきは一口大の大きさに切る。
大根は一口大のいちよう切りにする。
にんじんは乱切りにする。
さやいんげんは3~4cm長さの斜め切りにする。
こんにゃくは5mm厚さに切り、手綱こんにゃくにする。
- ② がんもどき、こんにゃくをそれぞれ下茹でする。
- ③ 鍋にA、がんもどき、大根、にんじん、こんにゃくを入れて落とし蓋をし、弱火で15分程煮る。
さやいんげんを加えてさっと煮る。

エネルギー

60kcal

たんぱく質

3.4g

食塩相当量

0.5g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん