

「車麩と新じゃがの煮物」

<主な材料・4人分>

じゃが芋	2個
玉葱	1/2個
人参	1/2本
車麩	2個
白滝	80g
だし汁	1と1/2カップ
酒	大さじ3
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
サラダ油	適量
グリーンピース	20g



<作り方>

- ① じゃが芋は皮をむいて大きめの乱切りにし、水にさらす。玉葱は2cm厚さのくし形切りにする。車麩は水に10分つけてもどす。白滝は下ゆでをして水気を切り、ざく切りにする。人参は乱切りにする。
- ② 車麩はしっかりと水気をしぼり、4等分に切る。フライパンに多めのサラダ油を熱し、車麩をさっと揚げ焼きし、油をきる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、じゃが芋、玉葱、人参、白滝を炒める。軽く火が通ったら、②の車麩とだし汁、酒を加えて落とし蓋をし、15分程煮る。
- ④ 具がやわらかくなったら、醤油・みりんを加え、汁気が無くなるまで煮る。火を止めてグリーンピースを混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 136kcal 蛋白質 4.3g 塩分 1.1g