

## 【あさりと根菜のしぐれ煮】

☆冬に旬を迎える根菜類は、水溶性・不溶性食物繊維の両方を含み、腸内環境を整えます。  
他にも人参はβカロテンを、レンコンはビタミンCを含むなど、栄養が豊富です。

〈材料 4人分〉

あさりむき身	100g	
ごぼう	1本	
れんこん	1節	
人参	1/2本	
生姜	1片	
小ねぎ	1本	
ごま油	大さじ1	
A	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2



〈作り方〉

1. ごぼうはさがきにする。れんこんは5mm幅の薄切りにする。水を張ったボウルに酢（分量外）を加えて、ごぼうとれんこんをさらす。
2. 人参と生姜は千切りに、小ネギは小口切りにする。
3. 鍋にごま油を引いて中火で熱し、生姜を炒める。香りがたったらごぼう、れんこん、人参を加えて炒める。
4. 油が回ったら、水2カップと調味料Aを加えて煮込む。汁気が半分になったら、あさりのむき身を加え、根菜類が柔らかくなるまで煮込む。
5. 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養価（1人分）エネルギー159kcal、タンパク質6.6g、塩分1.6g