副食

がんもどきのおろし煮

［1人分］エネルギー：266kcal　塩分：2.1g　たんぱく質：178g　脂質：17.9g　食物繊維：5.2g

材料［4人分］

- がんもどき：小12個（400g）
- ピーマン：4個
- 大根おろし：300g
- だし汁：2カップ
- 醤油：大さじ2

作り方

1. がんもどきは熱湯で油抜きをして湯を切ります。
2. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いてから横に細切りにします。
3. 鍋にだし汁と醤油を入れて火にかけます。煮立ったら"1"を並べて入れて弱火で煮含めます。
4. "2"を加えてしんなりとなったら、大根おろしを加えてさっと煮ます。

［ワンポイントアドバイス］

- ピーマンを春菊などの青菜に変えても美味しい♪