

副食

季節の野菜と車麩の煮物

[1人分] エネルギー：124kcal 塩分：1.1g たんぱく質：4.9g 脂質：3.7g 食物繊維：5.3g



材料 [4人分]

- 車麩：4枚
- まいたけ：1株（100g）
- 根昆布：1本
- かぼちゃ：200g
- なす：2本
- ピーマン：2個
- トマト：2個
- だし汁：2カップ
- ごま油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 醤油：小さじ2
- 味噌：小さじ2

作り方

1

かぼちゃは種を取り、一口大の乱切りにします。なすと、種を取ったピーマンは縦半分に切ります。トマトは4等分に切ります。根昆布は1cmくらいにハサミで切ります。

2

鍋にごま油を入れて熱し、かぼちゃ、なす、まいたけ、ピーマン、トマトを入れ、だし汁と根昆布を加えて煮ます。

3

野菜に火が通ったら車麩を3等分に割って入れます。車麩が戻って柔らかくなったら、酒と醤油を加え、馴染んだところで味噌を加えます。

[ワンポイントアドバイス]

季節に応じてお好みの野菜に変えてみましょう。