

副食

野菜の甘酢煮

[1人分] エネルギー：185kcal 塩分：1.3g たんぱく質：8.5g 脂質：8g 食物繊維：5.6g



材料 [4人分]

- れんこん：90g
- にんじん：100g
- ごぼう：60g
- 大根：100g
- かぼちゃ：200g
- 小松菜：150g
- 厚揚げ：200g
- 根昆布：2本
- だし汁：2カップ
- 100%りんごジュース：100ml
- 酢：20ml
- 醤油：小さじ4
- サラダ油：小さじ2

作り方

1

野菜はそれぞれよく洗って、皮ごと乱切りにします。厚揚げは湯通ししてから一口大に、小松菜は4cmくらいの長さに切ります。根昆布は、だしを取ったあとで千切りにします。

2

鍋にサラダ油を入れ、れんこん、にんじん、ごぼう、大根を炒めます。

3

"2"に根昆布とりんごジュース、だし汁を加えて煮ます。

4

煮えたら、かぼちゃ、厚揚げ、小松菜と、酢、醤油を加えてさらに煮ます。

[ワンポイントアドバイス]

仕上げに水で溶いた片栗粉を入れて、煮汁を野菜にからめてもよいです。