

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合めます。

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♪