

副食

小豆とれんこんのいところ煮

[1人分] エネルギー：103kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- 小豆：1/2カップ
- 根昆布：1本
- 水：2カップ
- れんこん：160g
- 味噌：大さじ1と1/2

作り方

1

小豆を洗い、分量の水と一緒に鍋に入れます。根昆布はハサミで細く切って鍋に加え、一晩置きます

2

レンコンはよく洗い、汚い所だけ皮をそぎ取り、4~5mmの厚さの半月切り、またはいちょう切りにします。

3

"1"の鍋を火にかけて、小豆がやわらかくなったら味噌を溶き入れ、"2"を加えて煮ます。

4

水気がなくなる程度まで煮ます。煮える前に水分が足りなくなった場合は適宜加えます。

【ワンポイントアドバイス】

小豆には身体を温める効用があります。ビタミンCを多く含むれんこんと組み合わせると、小豆に多く含まれる鉄分の吸収を良くして、冷えを取ってくれます。