

副食

根菜の甘酢煮

[1人分] エネルギー：182kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- 大根：200g
 - にんじん：100g
 - ごぼう：60g
 - れんこん：120g
-
- さやいんげん：8本
 - 厚揚げ：1枚
 - サラダ油：小さじ1
 - だし汁：1と1/2カップ
 - りんごジュース：1/2カップ

【A】

- 酢：大さじ1
 - 醤油：大さじ1
 - 塩麹：大さじ1
-
- 片栗粉（葛粉）：大さじ2
 - 水：大さじ2

作り方

1

根菜は乱切りにします。いんげんは3cmの斜め切りに、厚揚げは湯通しをして一口大に切ります。

2

鍋を温めてサラダ油を入れ、根菜を炒めます。だし汁とりんごジュースを注ぎ、沸騰したら弱火でコトコト煮含めます。

3

根菜がやわらかくなったら、厚揚げといんげん、【A】を加えてさらに5分ほど煮ます。

4

水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけます。