

副食

れんこんとブロッコリーのそぼろ煮

[1人分] エネルギー：209kcal 塩分：2.5g



材料 [4人分]

- グルテンバーガー：小1缶
- れんこん：300g
- ブロッコリー：300g
- 塩：適量（下ゆで用）
- 生姜：1/2片
- だし汁：4カップ

【A】

- 酒：大さじ4
- 塩：少々
- 薄口醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1

- 片栗粉（葛粉）：大さじ2
- 水：大さじ2

作り方

1

れんこんは乱切りにします。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでします。生姜は絞っておきます。

2

鍋にだし汁とれんこんを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮て【A】で調味します。

3

ブロッコリーとグルテンバーガー、生姜のしぼり汁を加えて、さらに5分煮ます。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。