

副食

根菜の甘露煮

[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
 - 酢：大さじ1
 - 醤油：大さじ1
 - 塩麴：大さじ1
-
- 片栗粉（葛粉）：大さじ1
 - 水：大さじ1

作り方

1

大根、にんじん、ごぼう、れんこんは乱切りにします。いんげんは3cmくらいの斜め切りに、厚揚げは湯通しをしてから一口大に切ります。

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と煮含めます。

3

根菜がやわらかくなったら、厚揚げ、いんげん、酢、醤油、塩麴を加え、さらに5分ほど煮ます。

4

水でといた片栗粉を回し入れ、できあがりです。

[ワンポイントアドバイス]

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。

「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>