

副食

## しいたけの含め煮

[1人分] エネルギー：191kcal 塩分：1.3g



### 材料 [2人分]

- 干しいたけ：5枚（20g）
- 油揚げ：2枚

#### 【A】

- 水（戻し汁）：150～200ml
- 酒：大さじ1
- みりん大さじ1
- 砂糖：大さじ1
- 醤油：大さじ1

### 作り方

1

干しいたけは水で戻し、軸を除いて4等分にします。油揚げは湯通しして一口大に切ります。

2

鍋に【A】を入れて温め、“1”を平らに並べて蓋をします。中火～弱火で汁気がなくなるまで煮ます。

#### 【ワンポイントアドバイス】

干しいたけは厚みがあるもので作るのがオススメです。