

アレンジおでん

【1人分】

●エネルギー 270 kcal ●塩分 2.1 g

材料(2人分)

大根	1/2本
玉ねぎ	小4個
にんじん(5cmの斜め切り)	1/2本
結び糸こんにゃく	1パック
エリンギ	1パック
結び昆布	8個
焼き豆腐(4等分)	1丁
いわし団子	1パック
かいわれ大根	1パック

水	5カップ	A	薄口醤油	1丁
だしパック	2袋		みりん	1パック
			酒	1パック

こんにゃくはあく抜きを使うと便利です！



作り方

- ① 大根を3cm程の輪切りにする。スジが残らないよう皮は厚めにむく。面取りをし、隠し包丁を入れる。
- ② 大根と玉ねぎは耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで7分程加熱する。にんじんも同様に3分程加熱する。
- ③ 鍋に水、だしパック、②と結び糸こんにゃく、エリンギ、結び昆布を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、焼き豆腐、いわし団子と(A)を加え、弱火で30分程度煮る。(火を止めてしばらく時間を置くとより味がしみ込みます)食べる直前に かいわれ大根を鍋に入れ、さっと火を通す。

根菜類の下ゆでは、電子レンジを利用すると、茹でるより栄養の流失が少ないという利点も！

