れんこんの煮物

＜栄養量＞

エネルギー	37kcal
蛋白質	1.0g
カリウム	171mg
リン	33mg
食塩相当量	0.4g

＜材料＞

れんこん	25g	
にんじん	7g	
さやいんげん	10g	
かつおだし	15g	
砂糖	1.5g	(小 1/2)
しょうゆ	3g	(小 1/2)
みりん	3g	(小 1/2)

＜作り方＞

1.れんこんは 5mm 程の厚さに切る。
　にんじんは型抜きし、ねじり梅にする。
　いんげんは 4cm 程の長さに切り、それぞれ茹でこぼす。

2.鍋にだし汁をいれ、1のれんこんとにんじんをだし煮する。途中煮汁がなくなったら追加し、
　食べられるくらいの固さまで煮る。

3.2 に残りの調味料といんげんを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。

偕行会　管理栄養士