

## カルシウムたっぷり根菜の煮付け（調理時間：約15分）



★エネルギー：103キロカロリー  
★塩 分：1.5グラム

材料（4人分）		作り方
いりこ	適量	①いりこは頭と内臓の部分を取り除いておく。こんぶは1cm幅に刻んでおく。 ②こんにゃくは下ゆでし、大きめに切る。 ③れんこん、ごぼう、にんじんは回しながら大きめの乱切りにする。干したけのこ、戻したきくらげも同様に大きめに切る。れんこん、ごぼうは水にさらし、アクを抜く。 ④フライパンを熱してサラダ油をひき、こんにゃくを炒める。（お好みで鷹の爪、豆板醤を加えても良い）さらに、れんこん、ごぼう、にんじん、干したけのこ、きくらげを加え、さっと炒める。 ⑤水を加え、さらにいりこ、こんぶを入れフタをし、中火で5分ほど蒸す。 ⑥酒、砂糖、濃口しょうゆで調味し、味を見ながら塩の量を調整し、さらに2～3分蒸し焼きにする。最後に強火で汁気をとばしたら、出来上がり。
こんぶ	適量	
こんにゃく	1/2枚	
れんこん	150g	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/2本	
干したけのこ	40g	
(ゆでたけのこでもよい)		
きくらげ(戻し)	50g	
サラダ油	大さじ1	
水	180cc	
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ2	
塩	少々	