



【できあがり 150g】

エネルギー 97kcal 塩分 1.1g

たんぱく質 4.5g 脂質 2.3g

材料 4人分

(1人分g)

板こんにゃく 80g (20)

生揚げ 100g (25)

さといも 中2~3個 (25)

にんじん 1/2本 (20)

だいこん 5cm厚 (35)

長ねぎ 10cm (7)

◆赤みそ 大さじ2 (9)

◆砂糖 大さじ1強 (2.6)

◆しょうゆ 小さじ1/2 (1)

◆みりん 小さじ1 (1.5)

だし汁 材料がかぶるくらい

ワンポイント

愛知県内各地で食べられている、
赤みそを使った郷土料理です。

弱火でじっくり煮込むことでうま味が増し、
みその風味が引き立ちます。



作り方



- ① 食材を切る。
こんにゃく…半分に切って5mm幅
下ゆでする
生揚げ…一口大、油抜きする
さといも…乱切り
にんじん…6mm幅いちょう切り
だいこん…厚めのいちょう切り
下ゆでする
長ねぎ…小口切り
- ② 鍋にだし汁、にんじん・だいこん・こんにゃく・さといもを順にいれ、◆で味つけし、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 生揚げ・長ねぎを入れ、全体が煮えたら火を止める。