



野菜を食べよう!

沢あざみの煮物



材料(4人分)

・沢あざみ	200g
・にんじん	1/2本(90g)
・生しいたけ	2枚(30g)
・油揚げ	1枚(10g)
・だし汁	100ml
・酒	大さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 沢あざみは3cmの長さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を通し、短冊切りする。
- ④ 鍋に具材とだし汁を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして調味料を加えて煮含める。

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	33	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	5.1	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	73	g

おすすめ
ポイント

沢あざみはしゃきしゃきと歯ごたえがあります。
独特の風味があり、炊き込みごはんや白和えにも適しています。