


みず菜のたいたん



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：63kcal 塩分：0.5g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

脂溶性ビタミンのカロテンが豊富なみず菜を油揚げと一緒に食べることで効率良く、カロテンを摂ることができます。また、うま味の多いしめじを加えることでより美味しく仕上がります。

材料(大人2人分)

| | | | |
|-----|-----|------|--------------|
| みず菜 | 80g | だし汁 | 1/4カップ(50ml) |
| しめじ | 40g | 淡口醤油 | 小さじ2 |
| 油揚げ | 20g | みりん | 小さじ2 |
| | | 酒 | 小さじ2 |

つくり方

1. 油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。



2. 油揚げは横1cm、縦4cm程度に、みず菜は食べやすい長さに切り、しめじは石づき(根元の固い部分)を落としておく。



3. だし汁を鍋で温め、温まったらしめじを加え、中火にする。

※だし汁は水50mlを沸騰させ、そこに花がつおを1g程度加えて2分程度蓋をせず煮たかつおだしを用いました。かつおだしでなくても、市販の顆粒だしやこんぶだしなどを代用して頂いても問題ありません。あらかじめだし汁を用意しておくともスムーズに調理できます。



4. みず菜と油揚げを加え、酒、みりん、醤油を加える。火が通ったら、火からおろし、器に盛りつけ出来上がり。

