

長いもののっぺい汁



レシピのポイント

- * 出汁で減塩
- * 冬でも安い野菜を使用

出汁は、料理の味をレベルアップさせて、さらに減塩にもなります。

出汁をとるのは、手間がかかると思われていますが、意外と簡単においしくできます！

作り方の下部に簡単な方法が載っているのでチャレンジしてみましょう！

材料(4人分)

豚もも肉	40g
長いも	4cm (80g)
大根	4cm (80g)
にんじん	4cm (40g)
ごぼう	1/3本 (40g)
長ねぎ	1/2本 (40g)
片栗粉	小さじ1
だし汁	3カップ
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

1. 豚肉は細切り、長芋は厚めのいちよう切り、だいこん・にんじんはいちよう切り、ごぼうはさがき、長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁・長いも・大根・にんじん・ごぼうを入れて煮る。煮立ったら豚肉を入れてAで味付けする。
3. 具材に火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみを付け、仕上げに長ねぎを加える。

出汁の簡単なとり方

材料(800mL分)	作り方
かつお昆布だし	1. 容器に材料を全て入れてラップをし冷蔵庫で一晩おく。
・かつお節 20g	
・昆布 10g	
・水 1L	
煮干し昆布だし	容器は、麦茶をつくるポットなどがおすすめ。
・煮干し 10g	
・昆布 10g	
・水 1L	保存期間：冷蔵で3日間

栄養成分(1人分)

エネルギー	64kcal	食物繊維	3.0g
たんぱく質	3.7g	カルシウム	49mg
脂質	1.6g	鉄分	0.7mg
炭水化物	8.9g	塩分	0.6g