

病院食を自宅で簡単に!

筑前煮

出汁の旨味を
活かした
減塩筑前煮

色々な食材で歯ごたえもたのしめます。



栄養価(1人分)

エネルギー 103kcal
たんぱく質 4.6g
炭水化物 7.5g
脂質 5.3g
食塩 0.7g

材料(1人分)

厚揚げ 30g
ごぼう 20g
板こんにゃく 20g
人参 20g
グリーンピース 10g
たけのこ缶 20g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 2g
出汁 30cc

作り方

1. 厚揚げは沸騰したお湯を回しかけ油抜きをした後、3cmの角切りにする。
2. 板こんにゃくは1cmの角切りにする。
ごぼう、人参、たけのこ缶は乱切りにして下茹でする。
グリーンピースも下茹ですておく。
3. 鍋に油小さじ1を入れて弱めの中火にかけ、水気を切ったごぼう、人参、板こんにゃく、たけのこ缶を加え、野菜の表面に少し透明感がでてくるまで炒める。
4. 出汁、厚揚げを加えて落とし蓋をし、弱めの中火で10分間煮る。
具材の火の通りや味を均一にするために途中1~2度全体を軽く混ぜる。
5. 根菜に火が通っていることを確認し、落とし蓋を外しなべ底に少し煮汁が残る程度まで煮詰める。
6. 火をとめて下茹ですておいたグリーンピースを加えて完成。



Point

- ★出汁の代わりにしいたけの戻し汁を使うとより風味がましておいしく仕上がります。
- ★グリーンピースは、絹さややスナップエンドウ、三度豆で代用出来ます。