

【1人あたり 149円 エネルギー 185kcal 塩分 2.0g】

大根と鶏手羽の煮物



江戸前のしょうゆが勝った味
いつもとはちょっと違う味わい

《材料：2人分》

鶏手羽中……6本
大根……1/3本
水……200ml
さやいんげん
……6本

A
水……300ml
砂糖……大さじ1
酒……大さじ2
しょうゆ
……大さじ1と1/2
みりん……大さじ2

サラダ油
……小さじ1/2

《作り方》

- ① 大根は、2cm幅の半月切りにし、切り口の角を削ぎとる。
- ② 鍋に米のとぎ汁と①の大根を入れ、中火で10～15分ゆでる。→竹串で刺して、どうにか通るくらいになったら取り出す。→下茹でに米のとぎ汁を使うと、とぎ汁が大根の苦みやアクを吸ってくれます。
- ③ いんげんは5cmくらいに切る。
- ④ フライパンに油を中火で温め、手羽を皮目から焼き、両面に焼き色を付ける。→表面を焼くことで、肉のうまみが閉じ込められ、香ばしさも加わる。(後で煮るので、中まで火が通っていないでよい。)
- ⑤ 鍋に、A、②の大根、④の手羽を入れ、強火にかけ、アクをとる。
- ⑥ 落とし蓋をし、蓋をずらしてのせて(切り蓋)、大根がやわらかくなるまで、弱火で20～30分煮る。
- ⑦ 落とし蓋をとり、いんげんを加えて約2分煮る

【1人あたり 125円 エネルギー 352kcal 塩分 1.8g】

さつまいもど がんもどきの煮物



《材料：2人分》

さつまいも……小2本
塩……少々
がんもどき……6個

A
だし汁……300ml
砂糖
……大さじ1と1/2
みりん……大さじ1
薄口しょうゆ
……大さじ1/2
塩……小さじ1/4

《作り方》

- ① サツマイモは皮ごときれいに水洗いし、両端を切り落として長さ3cmに切る。すぐに塩を加えた水に30分以上放ち、アクを抜く。
- ② がんもどきは熱湯でゆでて、油抜きをする。
- ③ 鍋にサツマイモ、がんもどき、A調味料を入れ、強火にかける。煮たったら落とし蓋をし、中火で10～15分煮る。

油抜きをして、味がしみる。さつまいもの甘みを楽しんで 関西風の薄味の仕上がり

豆腐のまのこの煮物



《材料：2人分》

絹ごし豆腐……200g
しいたけ……2個
まいたけ……1/2パック
長ネギ(青い部分)
……1本分

A
水……150cc
和風だし……小さじ1
砂糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
しょうがの
すりおろし……少々

片栗粉……大さじ1
水……大さじ2

【1人あたり 123円 エネルギー 113kcal 塩分 2.1g】

《作り方》

- ① 椎茸はスライス、椎茸はスライス、まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。
- ② 長ネギの青い部分は、小口切りにする。
- ③ 鍋に水と、Aの調味料を入れて火にかける。
- ④ 鍋が沸騰したら①と②の野菜を入れて、再び沸騰したら豆腐をいれて火で5分～6分煮る。
- ⑤ ネギが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみを付ける。

とろみがついた豆腐の煮物はあったまる
和食のお汁がわりに