

油麩の煮物

レシピ作成：こだまホスピタル

登米市の油麩を
野菜と一緒に
召し上がれ♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

1.5g

材料 (2人分)

- ・油麩 1本 (15~20cm位)
- ・糸こんにゃく 50g
- ・人参 80g (中1/2本)
- ・じゃがいも 165g (小2個)
- ・玉ねぎ 70g (中1/2個)
- ・かつおだし 400ml
- A {
 - ・だし醤油 大さじ2
 - ・みりん 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
- ・油 小さじ2

作り方

- ① 人参とじゃがいもは洗って皮をむき乱切りにする。玉ねぎは薄切りにする。糸こんにゃくは湯通しをする。油麩は1cm程度の幅に切り、ぬるま湯で少し戻しておく。
- ② 鍋に油を入れ玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、だし汁を入れ、人参とじゃがいもが軟らかくなるまで煮込む。
- ③ 最後に油麩、糸こんにゃく、A (だし醤油・みりん・砂糖)を入れて、15~20分程度煮込んで完成。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

だしを使うことで調味料の量を減らして塩eco!

煮物にして野菜をたくさん入れてベジプラス!



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



油麩
(登米市)