

めんつゆを使って簡単作り置き

副菜

いろいろ根菜の煮物

所要時間：40分
(べったり時間15分)



材料 (約8人前)

鶏肉 小1枚(約200g)

お好みの根菜

↳今回は里芋小4個、にんじん小1本、
れんこん10cm長さ、ごぼう20cm長さ

しいたけ 3個

こんにゃく 1/2枚

油麩(2cm厚に切る) 1本分

めんつゆ(3倍濃縮) 80mL

水 270mL

砂糖 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

ごま油 大さじ1

作り方

- 1.鶏肉は一口大に切っておく。根菜類は食べやすい大きさに切り、こんにゃくはスプーンを使って一口大にちぎって下茹でをしておく
- 2.鍋にごま油を熱して、油麩以外の食材を入れ、鶏肉の表面が白くなるくらいまでざっと炒める
- 3.調味料を全部入れ、上に油麩を入れて弱めの中火で落とし蓋をして15分ほど煮たら火をとめ、10分以上おいて味をなじませて完成

©2020 とみやんキッチン

栄養価 (1人前)

熱量(カリ-)：128kcal たんぱく質：7.1g 塩分：1.1g

※汁多めなので塩分が高くなっています

たっぷり作って作り置きに

今回のレシピは、根菜の煮物なので味をしみ込ませるとより美味しくなります。前日の夜にたっぷり作っておいて次の日の作り置きにしておきましょう。油麩ではなく、高野豆腐やがんもどき、練り物などを入れて作っても美味しいですよ。

めんつゆを使わない時は

今回は簡単にするためにめんつゆを使うレシピでしたがめんつゆを使わない場合は、

- ・だし汁 300mL
- ・しょうゆ 大さじ2・1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ3・1/2

2倍濃縮のめんつゆを使う場合は、

- ・めんつゆ 120mL
- ・水 230mL
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1



今が旬の里芋について

里芋は食物繊維が豊富なので、イモ類の中で最もカロリーも低いです。そして、まさに今が旬なので、この季節にぜひ食べたい食材です。

里芋のかゆくなりにくいむき方

里芋を皮付きのままきれいに洗い、耐熱容器に入れラップをして600Wの電子レンジで2~3分加熱してから水で冷やすと、皮が手でむきやすく、かゆみが抑えられます。皮膚が弱くないお子さんでしたら一緒にむいてみてはいかがでしょうか。

里芋でちょっとした料理を

加熱して皮をむいた里芋を縦に6つ切りにして、片栗粉をつけて揚げると、ねっとりとした里芋のポテトフライになります♪また、電子レンジにかける時間を4~5分にしてから皮をむいてつぶし、炒めたひき肉と合わせてフライのように揚げれば、里芋コロッケにもなりますよ！