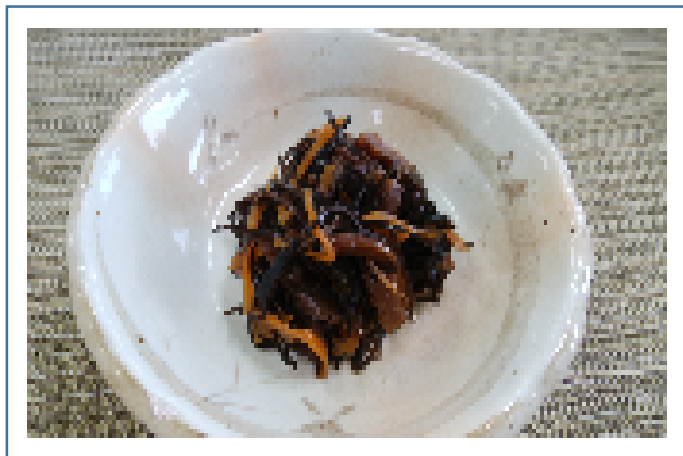


刻みアラメの煮物



一人分の栄養価

・エネルギー	・	・	・	・	・	53kcal
・たんぱく質	・	・	・	・	・	2.0g
・脂 質	・	・	・	・	・	1.5g
・炭水化物	・	・	・	・	・	8.8g
・食塩相当量	・	・	・	・	・	0.7g

材料 (5人分)

- ・あらめ・・・・・・・・・・15g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・20g
- ・人参・・・・・・・・・・30g
- ・干しいたけ・・・・・・・・2~3枚
- ・さとう・・・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

作りかた

刻みアラメはもどしておく。
にんじんはせん切りにする。
油揚げは2cm ぐらいの長さの細切りにする。
干しいたけはもどして半分に切り細切りにする。
を鍋に入れ、さとう、しょうゆ、みりん、
干しいたけの戻し汁を加えて煮る。

刻みアラメの代わりに刻み昆布を使ってもよい。