

大根と厚揚げの煮つけ

藤野 孝行さん

☆超ヘルシーこの食感がたまらない

(材料は2人分)

材 料

大根	150g	厚揚げ	150g
コンニャク	130g	水	カップ 1
しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1

1人分のエネルギー 134kcal
食塩相当量 1.3g

作り方

- ①大根は、厚さ5mmの扇方に切ります。
- ②厚揚げとコンニャクは1cm角に切ります。
- ③鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れて煮立たせて、コンニャク、大根、厚揚げを入れ、中火で煮る。
- ④大根がやわらかくなったら完成です。



【管理栄養士からのコメント】
冬の定番料理で肉、魚やツナ缶、練り製品などの具材を変えても、シンプルな味つけなので楽しめますね。

