



へらしお前 (1人分)

エネルギー 318kcal  
食塩相当量 1.9g

へらしお後

(1人分)  
エネルギー 319kcal  
食塩相当量 1.4g

マイナス  
0.5g

# 煮しめ

昔から冠婚葬祭に欠かせない料理として、時季の山菜、野菜、いも類、いもがら等が、食卓をにぎわせてくれます。



材料 (2人分)

へらしお前

地鶏	100g
大根	150g
人参	80g
たけのこ	80g
ごぼう	40g
いもがら(はずがら)	100g
コンニャク	50g
干しいたけ	5g
昆布	4g
厚揚げ	100g
かまぼこ	20g
だし汁(しいたけ・昆布)	700cc
ざらめ	14g
みりん	30cc
白だし	30cc

へらしお後

地鶏(骨付き)	100g
大根	150g
人参	80g
たけのこ	80g
ごぼう	40g
いもがら(はずがら)	100g
コンニャク	50g
干しいたけ	5g
昆布	4g
厚揚げ	100g
かまぼこ	20g
だし汁(しいたけ・昆布)	700cc
ざらめ	10g
みりん	20cc
白だし	20cc

作り方

- ① 材料は大きめに切っておく。干しいたけと昆布はぬるま湯で戻し、戻し汁はとっておく。
- ② 鍋に地鶏、大根、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、昆布、人参を入れ煮る。
- ③ 大根が透き通ってきたら、いもがら、こんにゃく、厚揚げを入れ柔らかくなるまで煮る。ざらめ、みりん、白だしを入れ、中火で煮込む。最後にかまぼこを入れ火を止める。

へらしおポイント

骨付きの地鶏を使って煮込むと鶏だしとしいたけ・昆布のだしが相まって味付けが薄くても美味しいです。一味唐辛子をかけても!

