

磯の香りと色々きのこ・野菜の煮物

🕒 調理時間: 10分

1人分の野菜摂取量<230g>

🌿 材料 (2人分)



生しいたけ	2枚
しめじ	1/3パック (40g)
まいたけ	1パック(60g)
小松菜	1束(200g)
長いも	60g
しょうが	10g
柚子の皮	1/4個分
【A】	
だし	100cc
しょうゆ	大きじ1/2
みりん	大きじ1/2
酒	大きじ2
梅干し	1個
板海苔	1枚

🌿 作り方

1. 生しいたけは下の硬い部分をカットし軸をつけたまま4等分に切る。しめじ、まいたけは子房に分ける。小松菜は洗って4cm長さに切る。長いもは皮をむいて4cm長さの短冊切りにする。しょうがは皮をむいて細切りにする。梅干しは種をとって梅肉にする。板海苔は手で細かくちぎる。

2. 鍋に生しいたけ、しめじ、まいたけ、小松菜、長いも、しょうが、【A】を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、しんなりするまで加熱し(約2~3分)火を止める。しばらく置き器に盛りつけ、柚子の皮を散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.8gにおさえています。
- ◆このレシピは、エネルギーの取りすぎに注意するとともに尿酸の排出を促す野菜、きのこ、海藻などをバランスよく取り入れているので、痛風を予防する食事法としてもおすすめ。