

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜の香り

野菜 約125g

かぼちゃ・なす
小松菜

1人分は



エネルギー：119Kcal



食塩相当量：1.5g

冷やしても美味しい、
夏の煮物♪

がんもと 夏野菜の煮物

【材料（2人分）】

がんもどき	2個(50g)	砂糖	小さじ2
かぼちゃ	100g	みりん	小さじ1
なすび	100g	酒	大さじ1
小松菜	50g	しょうゆ	小さじ3
しょうが	10g		
だし汁	250ml		

【作り方】

1. がんもどきは半分に切り、熱湯をかけて油抜きをする。かぼちゃ、なすびは一口サイズに切る。しょうがは皮をむいて薄切りする。
2. 鍋に出し汁、調味料、しょうが、がんもどきを入れ、煮立ったら弱火で3分煮る。
3. かぼちゃ、なすを加え、落とし蓋をして弱火で10分程煮詰める。
4. 小松菜を加えてひと煮立ちさせる。

