



根菜の 蒸し焼き浸し

漬け置きで、
簡単作り置きメニュー

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③④

骨太レシピ

カルシウム 41.2mg



骨のもとになる

ビタミンD 1.36μg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：172kcal



食塩相当量：1.8g

～根菜の蒸し焼き浸し～

【材料（2人分）】

| | |
|--------------|------------|
| 干ししいたけ | 中4個 (16g) |
| れんこん | 1/2節 (70g) |
| ごぼう | 10cm (50g) |
| にんじん | 1/2本 (60g) |
| いんげん | 4～6本 (40g) |
| しょうゆ | 大さじ1・1/3 |
| A みりん | 大さじ1・1/3 |
| しいたけ戻し汁 | 100ml |
| しいたけ戻し汁（蒸し用） | 50ml |
| ごま油 | 大さじ1 |

【作り方】

1. 干ししいたけは250mlの水で戻し、軸をおとして半分に切る。れんこんは皮をむいて7mm厚さの輪切りに、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにして酢水（分量外）にさらす。にんじんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りに、いんげんはすじを取る。
2. 鍋にAを入れひと煮立ちさせる。
3. フライパンにれんこん、ごぼう、にんじん、しいたけの戻し汁を入れ、蓋をし中火で10分蒸す。水にサッとくぐらせた、インゲンを入れて2分蒸す。
4. 3の蓋をはずし、水気をとばし、ごま油を回し入れ、しいたけを入れる。野菜を両面焼き色が付くまで焼き、2に入れ、味をなじませる。
5. 器に盛り、2の漬け汁を少量かける。

