



人参と油揚げの煮物

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子 さん

ワンポイント

人参のカロテンは表皮の下に、もっとも多いので、できるだけ剥かないで使用しましょう。色が濃く、ツヤのあるものがおすすです。サラダや煮物、汁物などでも美味しく食べることができますよ♪

材料（4人分）

- 人参..... 大2本
- 油揚げ..... 1枚 (90g)
- 小松菜..... 適量 (2株ほど)
- ★ {
 - 水..... 400cc
 - だしの素..... 小さじ1
 - 醤油..... 大さじ2
 - 砂糖..... 小さじ1
 - みりん..... 大さじ1
 - 塩..... 少々

作り方（調理時間：25分）

- ①人参はよく洗い乱切りにします。油揚げは太めの短冊切にします。
- ②鍋に★を合わせ火にかけ、人参と油揚げを加え、落とし蓋をして15分ほど柔らかくなるまで煮込みます。
- ③小松菜は下茹でし、4センチの長さに切ります。
- ④器に盛り、小松菜を添えて出来上がりです。