



出汁と様々な具材で
おいしく減塩！

車麩と春野菜の煮物

【材料（約４人分）】

・車麩	20g	（一口大）
・干ししいたけ	2g	（一口大）
・にんじん	50g	（いちょう切り）
・たけのこ水煮	50g	（いちょう切り）
・つきこんにゃく	40g	
・鶏もも肉	80g	（一口大）
・じゃがいも	120g	（一口大）
・ふき（水煮）	40g	（3cmカット）
・がんもどき	50g	
・さやいんげん	20g	（2cmカット）

	・かつおだし	500ml
A	・砂糖	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・塩	少々

【作り方】

- ①かつおだしに干ししいたけ、にんじん、たけのこ、つきこんにゃくを入れて煮る。
- ②沸騰したら車麩、鶏肉、じゃがいも、ふき、がんもどき、調味料Aを加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③最後にさやいんげんを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。