



さっぱり減塩おくずかけ



〈材料〉 4人分

- ◇うーめん……………1/2 把
- ◇里芋……………100g
- ◇にんじん……………40g
- ◇さやいんげん……………30g
- ◇干し椎茸……………3 枚
- ◇油揚げ……………1/3 枚
- ◇豆麩……………10g
- ◇木綿豆腐……………1/4 丁
- ◇だし汁……………3 カップ
(椎茸の戻し汁も含めて)

- A
- 減塩しょうゆ…大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………小さじ2
 - おろししょうが…5g

- B
- 片栗粉……………小さじ2
 - 水……………大さじ2

- ◇みょうが……………1/2 個



【 作り方 】

- ① うーめんは茹でておく。みょうがはせん切りにする。
- ② 里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは3cm の長さに切る。干し椎茸は水で戻し、せん切りにする(戻し汁は残しておく)。
- ③ 油揚げは油抜きしてから3cm 長さのせん切りにする。
- ④ 豆麩は水で戻して絞り、豆腐はさいのめに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、②を加え、やわらかく煮る。
- ⑥ ⑤に③と④を加えて A で調味する。
- ⑦ ⑥に①のうーめんを加え、B でとろみをつける。
- ⑧ 盛り付けて、最後に①のみょうがを添える。

香味野菜を添えて
さっぱりいただきます!
減塩調味料を活用して
ぜひ作ってみてください☆

とまとまっき より



(1 人分)
エネルギー 122 kcal
塩分 1.13 g