

春野菜の煮物

	材料(2人分)				
	たけのこ	60g			
	ふき	30g			
	にんじん	20g			
	だいこん	80g			
	生しいたけ	20g			
	きぬさや	10g			
	砂糖	小さじ2			
	薄口しょうゆ	小さじ2			
	だし汁	200ml			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	68kcal	2.9g	0.2g	3.3g	1.4g



作り方

1. たけのこ、にんじん、大根、生しいたけは食べやすい大きさに切り、ふきは5cm長さに切る。
2. ふき以外の野菜をだし汁で煮て、柔らかくなったらふきと調味料を加える。
3. 2とゆでたきぬさやを盛り付ける。



コメント

* 根菜類は旨味もあり、食物繊維の供給源です。