

4月の
レシピ



多めに作って
常備菜としても◎

ぜんまいの食感と
油揚げの風味が
おいしい♪

ぜんまいの煮浸し

●材料(2~3人分)

ぜんまいの水煮100g にんじん30g 糸こんにゃく1/2袋
油揚げ1/2枚 だし汁150cc しょうゆ大さじ1と1/2
酒大さじ1 みりん適量

●作り方

- ①ぜんまいは水を切って、3cm幅に切る。
- ②にんじんは3cmのせん切りにする。
- ③糸こんにゃくも3cm位に切る。
- ④油揚げは縦半分に切って、5mm幅の短冊に切る。
- ⑤鍋に①~④の材料とだし汁を入れ、中火で煮汁が半分位になるまで煮る。
- ⑥⑤に酒を加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆを加えてしばらく煮つめ、甘みが足りなかったら、みりんを少し入れ、味を整える。

効用



ぜんまいなどの山菜は食物繊維が豊富で、便秘予防やコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課