

生揚げと里芋のごまみそ煮

材料	1人分	4人分	切り方
生揚げ	70g	300g	角切り、油抜き
砂糖	1g	4g (小さじ1強)	
しょうゆ	2g	8g (小さじ1強)	
水	5g	20g	
鶏肉 (小間)	10g	50g	
さといも	30g	150g	2cmいちょう切り
にんじん	10g	50g	いちょう切り
だいこん	20g	100g	いちょう切り
ごぼう	10g	50g	乱切り
こんにゃく	20g	100g	色紙切り、下茹で
油	1g	4g (小さじ1)	
だし汁	30g	120g	
砂糖	2g	10g (大さじ1強)	
しょうゆ	1g	5g (小さじ1弱)	
白みそ	7g	35g	
みりん	1g	5g (小さじ1強)	
すりごま (白)	5g	25g	

【作り方】

- ①生揚げを砂糖、しょうゆ、水で下煮する。
- ②油を熱し、ごぼうをよく炒め、鶏肉を入れてさらに炒める。
- ③こんにゃく、にんじん、だいこんを入れて炒める。
- ④だし汁を入れて煮る。
- ⑤さといもを入れて煮る。みそ以外の調味料を加える。
- ⑥①、だし汁で溶いたみそを入れ、ごまをふり入れる。



☆おいしく作るコツは、ごぼうをよく炒めること！うまみがアップします！

【栄養メモ】

- 里芋は秋～冬が旬です。
- 里芋のぬめりは、肥満や脳梗塞などの病気を防ぐはたらきがあります。また、胃腸の粘膜を保護します。
- たくさんの食材と、たっぷりのごまを使うことで、栄養も満点です。