

野菜ざくざく宝袋煮

一人当たり栄養価:エネルギー 140kcal/タンパク質 8.6g/塩分 1.1g



献立紹介

冷蔵庫に少しずつ残ってしまった野菜を有効活用します。ざくざく刻んで、無駄なく食べ切りましょう。

材料 (5人分)

- 油揚げ.....5枚
- ＜肉だね用＞
- 挽肉（豚または鶏）.....100グラム
- 生椎茸（3枚）.....50グラム
- 人参（1/3本）.....50グラム
- 玉ねぎ（1/4個）.....50グラム
- 生姜汁.....少々
- ＜煮汁用＞
- だし汁.....400cc
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 酒.....大さじ1

作り方

1. 油揚げを油抜きし、半分に切って袋状に開く。
2. 椎茸は軸を取り、人参・玉ねぎは皮をむき、それぞれ粗みじん切りにする。
3. 挽肉に2としょうが汁を加えて混ぜ、肉だねを作る。
4. 油揚げに肉だねを詰め、袋の口を楊枝で止める。
5. 鍋にだし汁、調味料を入れ中火にかけ軽く煮立ったら4を重ねないように入れて蓋をし、弱めの中火で15～20分煮る。