

煮じゃあ



エネルギー
154kcal

たんぱく質
6.2g

塩分
2.1g

材料（6人分）

れんこん	150 g
にんじん	100 g (1本)
さといも	200 g (4個)
ごぼう	150 g (1/2本)
こんにゃく	110 g (1/2枚)
小豆	80 g
てんぷら	60 g (1枚)
ちくわ	60 g (1本)
いりこ	適量
水	5カップ
さとう	大さじ5
⑦ 塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ3

【作り方】

- ① 材料はすべて食べやすい大きさの乱切りにし、れんこん・ごぼうは下茹でをする。
- ② こんにゃくも下茹でし、①と同じように乱切りする。
- ③ 鍋に水・いりこを入れて、だし汁をとる。
- ④ 鍋にだし汁と①②の材料を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、てんぷら・ちくわを加え、⑦で味をととのえる。
- ⑤ 8割程度に茹でた小豆を④に加えて煮含ませる。
(茹で小豆を使うと時短になります。)



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

いろいろな野菜や小豆をさとう・しょうゆであっさり煮込んだ煮物です。
おくんち(秋まつり)に欠かせない料理として作られています。