

がんもどきの炊き合わせあん

90 kcal 蛋白質 5 g 塩分 0.4 g

美味しく減塩のコツ！

煮汁をとろみあんにすることで舌の上に残りやすく味を強く感じることができます。
わさびを加えることで薄味でも風味を感じられます。

材料（1人分）

がんもどき	25g
大根	20g
ほうれん草	10g
人参	10g
蓮根	20g
だし	15g
(A)醤油	1.2g
(A)砂糖	0.6g
(A)料理酒	0.3g
(A)みりん	0.3g
(A)わさび	0.5g
片栗粉	0.5g

作り方

- 1 大根、ほうれん草、人参、蓮根を食べやすい大きさに切ります。
- 2 がんもどきと1の食材をだしで軟らかくなるまで炊きます。
- 3 2の煮汁を計量し、調味液Aを加え片栗粉でとろみ付けします。
- 4 2の食材に3の煮汁あんをかけて完成です。

