



島原昆布と厚揚げの煮物

調理時間**25分**

材料 (2人分)		作り方	
島原昆布 (戻し)	60g	① 島原昆布は食べやすい長さにせん切りにする。厚揚げは油抜きし短冊切り、人参はせん切りにする	
厚揚げ	60g		
人参	20g		
A	しょうゆ	小さじ1	② 鍋に油を熱し、①を入れいためる
	砂糖	小さじ2	③ Aを入れ、中火で火が通るまで煮る
	酒	小さじ1	
	だし汁	50ml	
油	小さじ1		

ポイント

島原昆布は野菜昆布のように薄く、すぐに水で戻るのが特徴です。短時間で昆布の煮物ができます。常備菜として作っておくと便利です。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 86kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.5g 食塩 0.6g