



# 根菜の含め煮

里芋 1個  
 にんじん 2cm  
 れんこん 3cm  
 ごぼう 2cm  
 大根 4cm  
 干しいたけ 1~2枚  
 木綿豆腐 1/4丁

煮汁 1カップ半  
 (だし汁 1カップ半  
 (椎茸もどし汁+だし汁)  
 さとう 小さじ2  
 しょうゆ 大さじ1/2~1  
 酒 大さじ1

料理時間40分  
 (つきっきり20分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

## 作り方

### 下ごしらえ



煮汁を合わせておく



煮る

切った野菜



豆腐を入れ、時々上下を返す

豆腐



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です