

野菜をたくさん使った料理

毎日の食事づくりは、家族の健康を考えて、野菜をたくさんとる食事を心がけたいものです。そんな時に日頃の料理に加えてみたい常備菜の一品です。高野豆腐を使い、味付けもしっかりしているので冷蔵庫に2～3日おいても大丈夫です。ただ日持ちがするようにしてあるので塩分の気になる方は食べる量に気を付けてください。

根菜たっぷり味噌和え



<材料> 1回分

高野豆腐	2枚	
ごぼう	70g	
人参	70g	
れんこん	70g	
切干大根(戻した状態)	50g	
A	味噌	大さじ2
	西京味噌	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
炒りごま	小さじ2	
おろし生姜	10g	
ごま油	大さじ1	
乾燥水菜*	8g	

1回分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
660kcal	27.8g	16.2g	7.2g

<作り方>

- 高野豆腐をすりおろし、水にひたす。ごぼう、人参、れんこんは1cm角に切る。切干大根は水に戻してから1cm幅に切る。
- フライパンを熱しごま油を入れ、野菜をよく炒める。最後に高野豆腐を加え水分をとばすように炒める。
- Aを合わせて、②に加えて炒める。
- 炒りごまとおろし生姜を加える。
- 粗熱をとったら*乾燥水菜を加えて混ぜる。



*乾燥水菜

<材料> 1回分

水菜 …… 50g (1把の葉っぱの部分)

<作り方>

- 水菜を茎と葉の部分に分ける。
- 鉄板にクッキングシートを広げ、その上に葉の部分広げてを100℃にしたオーブンに1時間入れる。
- 手でパラパラにして密閉容器に入れる。

*天日で乾燥させてもそれだけではパリパリにはならない。最後に20分ほど100℃のオーブンにいれると同じようにパリパリになる。ただし仕上がりの色や香りは上記の方法の方がきれいに香り良く仕上がる。

*パセリなども同様につくることができる。

