



名古屋の郷土料理
「どて煮」を減塩でい
たadakimashyou.

ポイント

煮込み料理は、調味料を多く使ってしまいがちです。今回のレシピは一度ごま油で炒めることで香ばしさをだし、表面に味を付けることで節塩していますよ。

材料(1人分)

牛肉小間切れ肉	10g
だいこん	80g
人参	10g
泥ごぼう	10g
板こんにゃく	15g
ごま油	0.5g
砂糖	2g
濃い口しょうゆ	1.5g
赤だしみそ	5g
みりん	1g
万能ねぎ	3g

作り方

- ①だいこん、人参は、いちよう切りにして下茹でします。
- ②ごぼうはさがき切りにして水に浸し、あくを抜いた後、下茹でします。
- ③板こんにゃくは短冊切りにして下茹でします。
- ④万能ねぎは小口切りにします。
- ⑤牛肉をごま油で炒め、牛肉に火が通ったら
①～③の食材を加え、Aの調味料で煮ます。
- ⑥最後にねぎを飾って出来上がりです。

栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー 77kcal たんぱく質2.6g カリウム268mg リン44mg 食塩0.5g