

スタッフの一押しレシピ No. 18

2024. 5. 28
中東遠総合医療センター
栄養室

がんもふくめ煮



栄養価 (1人分)

エネルギー	114 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	7.2 g
炭水化物	5.4 g
食塩	1.0 g

材料 (4人分)

がんもどき	8個(小)	A	水	200 ml
にんじん	1/2本		砂糖	大さじ1
さやえんどう	適量		顆粒和風だし	小さじ1/2
		B	酒	小さじ2
			しょうゆ	大さじ1

作り方

下準備：油抜き用のお湯を沸かしておく

- ① さやえんどうの筋を取り、食べやすい大きさに切る
- ② にんじんの皮をむき、乱切りにする
- ③ がんもどきにお湯をかけて油抜きをし、冷まして水気を拭き取る
- ④ 鍋にA、②、③を入れて中火で5分ほど煮る
- ⑤ Bを入れ、落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る
- ⑥ ①を入れて1分ほど煮たら完成



スタッフの一押しポイント



がんもどきにだしがよく染みた
優しい味のメニューです。
お好みの野菜を使ってぜひご家庭で
作ってみてください♪