

かんたんレシピ No.9

今回は、冷凍野菜ミックスを使った簡単煮物です。冷凍野菜は、使いたい分だけ使えるので便利です。煮汁の中に凍ったまま入れるのがポイントです。

冷凍和風野菜ミックスの煮物

【材料】2人分

冷凍和風野菜ミックス・・・200g

しょうゆ・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ2

和風だしのもと・・・小さじ1/2

水・・・100cc

【作り方】



1, 小さなフライパンにしょうゆ、砂糖、和風だしのもと、水を入れて火にかける。



2, 煮立ったら弱火にして、冷凍のままの和風野菜ミックスを入れる。



3, ふたをして弱火で10分煮たら完成。

※ふたがなければ、ときどきへらで材料をかきまぜればOK



1人分の栄養価 ※
エネルギー 220キロカロリー
タンパク質 9g、塩分 1.6g
カリウム 230mg、リン 130mg

冷凍和風野菜ミックスは、ゆでた里芋、人参、しいたけ、ごぼう、いんげんなどが入っています。鶏肉を入れると筑前煮になります。一度加熱してあるので、煮る時間は短くても大丈夫です。鶏肉以外にも豚肉、牛肉の薄切りを入れてもおいしくできます。



※冷凍和風野菜ミックスにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。