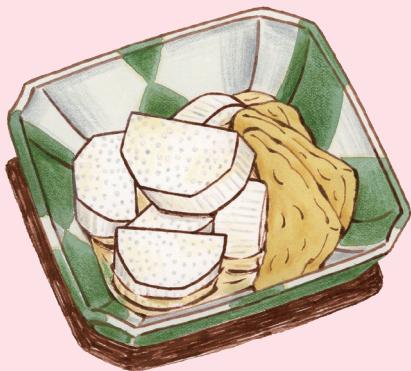




## 長芋の煮物

○調理時間:10分 ○エネルギー:約150kcal  
○食塩相当量:約1.3g

加熱すると、ほくほくおいしい



栄養価が高く、古くから滋養強壮の野菜として使われてきた長芋。特にビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。生で食べることが多い長芋ですが、煮るとほくほくして、生とは違うおいしさが楽しめます。長芋をとろろにして残っていたら、煮物にしてみませんか。

### 材料(2人分)

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| ●長芋……200g | ●だし汁……1/2カップ | ●みりん……大さじ1 |
| ●油揚げ……1枚  | ●しょうゆ……大さじ1  | ●砂糖……小さじ1  |

### 作り方

- ① 長芋は皮をむいて縦半分に切ってから、1.5cm厚さに切る。
- ② 油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、切った長芋と油揚げを入れて1~2分煮たら、湯を捨てて、だし汁、調味料を加えて7~8分煮る。水分が足りなければ途中で水を足す。

<長芋の保存方法> 長芋は切り口から変色するので、切り口をキッチンペーパーでしっかりと覆い、輪ゴムでとめて、ポリ袋に入れれば、冷蔵庫で2~3週間保存できます。



また、冷凍すると3~4週間もちます。冷凍する時は皮をむいて食べやすい大きさに切るか、すりおろして使う場合はかたまりのまま冷凍し、冷凍のまますりおろして使います。



YouTubeチャンネルができました! QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。

～MEMO～