



大根とこんにゃくの煮物

栄養士コメント

こんにゃくは低カロリーで食物繊維たっぷりの食品です。風邪予防に効果的なビタミンA、ビタミンCを含んだ大根、良質なたんぱく質を含んだ大豆と煮物にしました。アクセントとして七味を加えました。

作り方

こんにゃくに切れ目をいれる。
大根、こんにゃくを角切りにし、ごま油で炒める。
大根が透き通ってきたら砂糖、酒、だしを入れ、蓋をして中火で10分ほど煮る。
具材に火が通ったら蓋を開けて強火で水分を飛ばす。
しょうゆ、かつお節、一味を混ぜる。



成分値 (1人分)

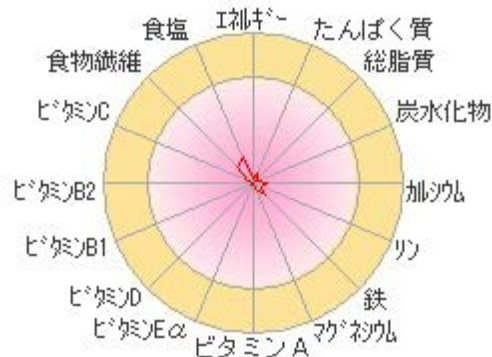
摂取値 単位

1. エネルギー	64 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	7.4 g
5. カルシウム	68 mg
6. リン	67 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	3.6 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	50 g
2. こんにゃく	50 g
3. 大豆(水煮缶詰)	20 g
4. ごま油	1/4 小サジ
5. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
6. 上白糖	1/2 小サジ
7. 酒・本醸造酒	1/4 小サジ
8. だし(かつお・昆布)	50 ml
9. かつお節	1 つまみ
10. 七味唐辛子	少々



(黄色が範囲内です)