



カボチャとゴボウのいところ煮

栄養士コメント

いところ煮とは小豆と根菜を煮た郷土料理です。料理名の由来は固いものから順番に煮る(追い追い煮る)の『追い追い』が『甥甥』になり、いところ煮となったと言われています。市販の茹で小豆を使うと手軽に出来ます。その際は砂糖の量を調節してください。



作り方

- ①: 鍋に小豆とたっぷりの水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、30~40分茹でる。指でつぶせるくらい柔らかくなったらザルにあける。
- ②: カボチャは種とワタを取り、一口大に切り、面取りする。ゴボウは皮をこそげ取り、乱切りにする。
- ③: 鍋に①の茹で小豆、カボチャとゴボウ、分量の水、砂糖を入れ、火にかける。沸いてきたら、落としぶたをしてカボチャが柔らかくなるまで、弱火約10分で煮る。
- ④: 醤油を加えて、さっと1~2分煮て出来上がり。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	72 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	17.5 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	52 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	30 mg
9. ビタミンA	132 μg
10. ビタミンE α	2.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	3.7 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	40 g
2. ごぼう	20 g
3. あずき(乾)	5 g
4. 上白糖	1 小サジ
5. しょうゆ(こいくち)	1/2 小サジ
6. 水	25 ml

