

# あいませ



## 材料名

・うち豆	30g
・ごぼう	1/3本 (60g)
・油あげ	1枚 (30g)
・だいこん	7cm (300g)
・にんじん	1/4本 (30g)
・こいくちしょうゆ	大さじ2 (36g)
・うま味調味料	小さじ3.6g
・本みりん	大さじ1 (18g)
・料理酒	大さじ1 (18g)
・砂糖 (上白糖)	大さじ2 (18g)
・穀物酢	大さじ2 (30g)

## 分量(6人分)

## ！1人分栄養価！

エネルギー	79kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.8g
飽和脂肪酸	0.33g
食塩相当量	1.1g

- ① 打ち豆はしばらく水に浸しておく。ごぼうはさきがきにして水にさらす。油揚げは熱湯をかけて油抜きして千切りにする。
- ② 大根、人参は千切りにし、さっとゆでて水気を絞っておく。
- ③ 鍋に①を入れ、酢以外の調味料を入れて歯ごたえが残るくらいに煮る。
- ④ 火を止めてから酢を入れる。
- ⑤ 最後に②の大根と人参を加えて、混ぜ合わせる。

●各種野菜を3cmほどの千切りにして鍋で煎り、煮る。具材がある程度しんなりしてきたタイミングで、醤油や砂糖などを加えてから食べる。油揚げなどを入れると、野菜の旨味や出汁が染みてより美味しく食べられる。具材に能登野菜を使うケースもある。正月のおせち料理やハレの日に欠かすことのできない料理で、比較的保存がきく料理だが、最近では薄味に仕上げたり、昔より気温が高くなっていることなど、保存環境も変わったため2日から3日程度で食べることが多い。