

芋煮

山形の郷土料理。具たくさんで食べごたえがあり、素朴な味に思わずほっこりとする煮物です。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

芋煮



材料(2人分)

- ・さといも…2個
 - ・牛肉こま切れ…60g
 - ・赤こんにゃく…30g
 - ・ごぼう…30g
 - ・まいたけ※…30g
 - ・ねぎ…20g
 - ・だし汁…カップ1+1/2
 - (A)・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・酒…小さじ1
 - ・薄口醤油…小さじ1
- ※お好みの「きのこ」でOK

作り方

- ① さといもは皮をむき、一口大に切り、下茹で(約15分)をしておく(冷凍でも可)。
- ② 赤こんにゃくは好みの大きさに切り、アク抜きをしておく。
- ③ ごぼうはささがきにし、水にさらす。まいたけは子房に分けておく。ねぎは斜め輪切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁と、ねぎ以外の具材を入れて煮立て、アクをこまめに取る。食材に火が通ったら、(A)を入れて味付けする。ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

栄養成分(1人分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…125kcal たんぱく質…6.3g 脂質…4.9g 炭水化物…11.3g(食物繊維…3.0g)
食塩相当量…1.5g 鉄…12.6mg ナイアシン当量…5.5mg ビタミンB12…1.0 μ g