

食物繊維たっぷり！蓮根と大豆の煮物(1人前約106kcal)



<材料(4人前)>

- れんこん……100g
- 大豆の水煮……30g
- にんじん……100g
- みりん……大さじ1
- [白だし](#)……大さじ3
- 砂糖……小さじ2
- こんぶ……お好みで

<使用した商品>



【1】れんこんとにんじんを食べやすい大きさに切り、お鍋に入れて水300ccを加え、沸騰させます。



【2】大豆の水煮、昆布、みりん、砂糖、「[白だし](#)」を加えて煮込みます。



【3】煮汁が最初の8割くらいまで減ったら出来上がりです。