



令和3年広報さつて  
12月号掲載

## ◆豆と根菜の煮物◆

今月は、かみかみメニューの紹介です。よく噛んで食べることは、消化吸収をする上で、とても重要です。

今回のメニューは、様々な硬さ・形状の食材を取り入れており、よく咀嚼する必要があるメニューとなっています。ゆっくりよく噛んで美味しく食べましょう。

### 【材料】2人分

昆布	10g(乾)
人参	40g
ごぼう	40g
鶏むね肉	40g
大豆(水煮缶)	40g

### 【A】

昆布の戻し汁	300ml
醤油	大1
砂糖	大1
酒	大1
みりん	大1

### 【作り方】

- ①大きめのボールに昆布を入れ、昆布が浸るくらいの水500mlを注ぎ20分置く。
- ②人参、ごぼう、鶏むね肉を1.5cm角に切る。
- ③大豆は、ざるにあげて水気をきる。
- ④戻した昆布を1.5cm角に切る。昆布の戻し汁は300mlとっておく。
- ⑤鍋に人参、ごぼう、鶏むね肉、Aを入れ落とし蓋をして弱めの中火で煮立たせる。
- ⑥煮立ったら、落とし蓋をとり大豆、昆布を入れ再び落とし蓋をして10分煮る。
- ⑦落とし蓋をとり、全体をかき混ぜる。再度落とし蓋をして1~2分煮て味をなじませる。
- ⑧器に盛って完成。



(1人前141kcal)

作成:幸手市健康増進課