

我が家の簡単レシピ

野菜の煮びたし

【材料（4人分）】

- ・キャベツ（ざく切り）1/4個
 - ・にんじん（短冊切り）1/4本
 - ・干しいたけ（薄切り）5枚
 - ・こんにゃく（短冊切り）40g
 - ・ちくわ（半分に切って棒状に切る）3本分
 - ・油揚げ（短冊切り）2枚
 - ・ごま油 大さじ 1
- | | | |
|---|-------------|------|
| A | ・干しいたけのもどし汁 | 1カップ |
| | ・顆粒和風だしの素 | 小さじ1 |
| | ・醤油 | 大さじ1 |



【作り方】

- ① 干しいたけは水1と1/2カップ（分量外）でもどし、石づきをとる。
油揚げは熱湯をサッとかけてから短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、キャベツ・にんじんを炒める。
油がまわってきたら、しいたけ・こんにゃく・ちくわ・油あげを加えサッといためる。Aを加えてしばらく中火で煮込む。
- ③ キャベツがくたっとしてきたら火を止め、時間があれば冷蔵庫で冷やす。
★保存食として便利です。