



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 107

とよあけ健康21計画

ごぼうの酒かす煮



野菜1人
75g

★材料(2人分)★

- | | |
|----------|-------|
| ・ごぼう | 1本 |
| ・酒かす | 125g |
| ・いりこのだし汁 | 250ml |
| ・酒 | 適量 |
| ・塩 | 適量 |

★作り方★

- ①ごぼうを斜めに薄く切る。
- ②いりこのだしを取った鍋にごぼうを入れ、煮立たせる。
- ③②に酒、塩を入れ味を整え、酒かすを加えて水分がなくなるまで煮詰めて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 村井宏太郎さん】