

【佳作】アマチュア部門

南魚沼産のもちぶたときのこのこたつぷりの夏野菜煮

南魚沼市 小野塚アサ子

〔材料〕 4人分

もちぶた肩ロース	120g	水	600cc
まいたけ	40g	固形スープ	8g
しめじ	40g		
エリンギ	40g		
じゃがいも	大2個		
大根	160g		
にんじん	60g		
夕顔	110g		
丸なす	2個		
モロッコインゲン	4本		
玉ねぎ	中1個		
トマト	大2個		



- ①もちぶたは一口大に切る。
- ②きのこはそれぞれ適当な大きさにする。
- ③ナスは2cmおき位に皮をむき、厚切りにして10分くらい水にさらす。
- ④夕顔は薄皮をむき、中わたをとり、少し大きめに切る。
- ⑤他の野菜は好みの大きさにし、じゃがいもは煮くずれないようにする。
- ⑥トマトは少し酸味のでる硬めのものを使う。
- ⑦厚手の鍋に、水と固形スープを入れ、硬い野菜から順に入れ、煮くずれないように煮込む。下ろし際にトマトと下ゆでしたモロッコインゲンを入れる。

もちぶたときのこは風味をにがさないよう、煮すぎないほうがいい。

栄養価(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	6.4g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	0.9g