

# 減塩 レシピ

No.102

(1人分)  
150kcal  
塩分  
1.1g

## 大根・人参と油揚げのいため煮



薄味につくりましょう

### 材料(2人分)

- 大根…………… 200g
- 人参…………… 50g
- 油揚げ…………… 4枚
- サラダ油…………… 大さじ1
- だし…………… 100cc
- 酒…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- しょう油…………… 小さじ2

### 作り方

- 1 大根と人参は3cmの長さの短冊に切る。油揚げは油抜きして縦半分に切り短冊に切る。
- 2 鍋に油を熱して人参を炒め、人参がしんなりしたら大根を加えて炒める。
- 3 全体に油が回ったらだしを入れ、油揚げを加えて2～3分煮る。酒、砂糖を加えてさらに5分ほど煮て、しょう油を加え野菜が柔らかく、味がなじむまで煮含める。器に盛りごまを振りかける。