



# ゆきななの煮びたし

【材料/2~3人分】

ゆきな	1束(200g)
にんじん	小1本
油麩	25cm1本
ごま油	適量
みりん	大さじ1/2
糸こんにゃく	1袋
(A)	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
顆粒だし	小さじ1

宮城の名産品を使ったレシピ♪お年寄りからお子さんまで  
おいしく食べられるメニューです。

## 【作り方】

- ① ゆきなとにんじんを同じ長さに切り揃え、ゆきなは葉と茎に分けておく。油麩は輪切りにし、ぬるま湯にひたしもどしたら水気を切っておく。糸こんにゃくは水を切り適当な長さに切っておく。
- ② フライパンで糸こんにゃくが白くなるまで乾煎りし、ごま油を入れ、にんじんを炒める。火が通ったらゆきなの茎を入れ、油がなじんだら、(A)の調味料を入れ、蒸し煮する。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、油麩とゆきなの葉を入れ、ひと煮立ちさせる。油麩とゆきなの葉に火が通ったら出来上がり。