

# 新しいおいしさ、おでんに..

野菜、ねりもの、昆布などからしみ出たうまみが、  
あっさりした麺に ほどよくしみ込みます。



一食  
280kcal

## 【おでんの材料】 4人分

大根	...1/2本
さつま揚げ (好みの物)	...7個
ばらちくわ	...2本
厚揚げ	...2枚
はんぺん	...2枚
人参	...1/2本
うずらの卵 (水煮)	...8本
ミニトマト	...4個
昆布	...1枚

酒  
めんつゆ  
醤油  
みりん

※ 水の量により加減する。  
だしをとったり市販のだしを  
使用しても良い。

## 【作り方】

- ※ 昆布を洗い、前日より水で戻す(戻した水はとっておく。)
- ① 大根、さつま揚げ、ばらちくわ、厚揚げ、はんぺん  
人参は食べやすい大きさに切る。
  - ② ミニトマトは湯剥きする。昆布は小さめの結び昆布を作る。
  - ③ 鍋に昆布のもどし汁を入れ、酒、めんつゆ少々を入れ、  
結び昆布、大根、人参を煮る。
  - ④ やや火が通ったら、さつま揚げ、ばらちくわ、厚揚げは  
んぺん、うずらの卵(水煮)を入れ、調味料をたして味を  
調べ、弱火で煮込む。
  - ⑤ 火を消して最後にミニトマトを入れる。  
※ 冷めるほどに味がしみ込みます。

## 《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	280kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	10.4g
炭水化物	22.3g
ナトリウム	1000mg



材料を小さめに切ると  
煮えるのも早く、味のしみ込み  
も早いです！  
これからの定番おでんに  
低カロリーでおいしい  
こんにゃく麺がおススメ！