

大和野菜・
奈良の郷土料理

大和まなの煮物



エネルギー
38kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・ 油揚げ	5 g
・ にんじん	5 g
・ 大和まな	10 g
・ キャベツ	30 g
・ うるめ節	0.5 g
・ 濃口しょうゆ	2 g
・ 淡口しょうゆ	0.5 g
・ みりん	1.5 g
・ 砂糖	0.5 g
・ 水	5 g

作り方

1. 鍋にうるめ節と水を入れて火にかけ、だしをとる。
2. 具材を切る。
油揚げ…短冊切り
にんじん…せん切り
大和まな・キャベツ…2cmに切る
3. 油揚げは鍋に入れる直前に熱湯をかけて油抜きをする。
4. だし汁に調味料を加え、油揚げを煮含め、煮えにくい材料から順に入れて煮る。
5. 大和まなを入れ、さらに煮て味を調え、仕上げる。

ひとことメモ

大和まなは、「大和の伝統野菜」の一つで、冬が旬の野菜です。漬物やおひたし、煮物など様々な料理に使われます。

