

おおひら
大平

<材料 (2人分)>

- ・ さといも 中1個
- ・ れんこん 小1/3個
- ・ ごぼう 10cm程度
- ・ にんじん 1/5本
- ・ サラダ油 適量
- ★ だし汁 80ml
- ★ 濃口醤油 小さじ1
- ★ みりん 小さじ2/3
- ★ 上白糖 小さじ2/3



.....

<作り方>

- ① さといも・れんこん・ごぼうは皮をむいて一口大に切る。
- ② れんこん・ごぼうは水にさらしてアク抜きをしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①②の具材を炒める。
- ⑤ 油が全体に回ったら、★の調味料を入れて柔らかくなるまで煮込んで完成。

「大平」という大きくて平たい塗り物のわんに入れて食べていたことから、この名前がついたと言われています。

<栄養成分 (1人分)>

エネルギー	63kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.1g
炭水化物	12.8g
塩分	0.5g