

おばあちゃんの味レシピ

こじわり ～4人分～

材料	作り方
ちくわ・・・60g	①人参、大根は千切りにして塩を振っておく。 ②ちくわは輪切り、生椎茸はうす切りにする。 うすあげは油抜きし、細切りにする。 ③鍋に水気を切った①を乾煎りし、水気が出てきたらすべての材料を加えて味を含ませる。 ④小口切りに切ったねぎを添えて出来上がり。
大豆水煮・・・60g	
人参・・・40g	
大根・・・160g	
うすあげ・・・20g	
生椎茸・・・30g	
葱・・・8g	
薄口しょうゆ・・・12g	
酒・・・12g	

エネルギー：62kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.8g 食塩：1.1g

●今月の豆知識●

こじわりは、細切りにした大根、人参、柔らかくした大豆、うす揚げ等を炒め煮したものです。昔は冠婚葬祭でよく食べられていた郷土料理です。