



長芋の梅干煮

ほっこり長いものにやさしい酸味

★☆☆

カロリー 116kcal

季節 秋レシピ 梅雨レシピ 夏レシピ 冬レシピ

食材 野菜

効能 むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 不眠

体質 気虚 気滞 陰虚 水毒 陽実

材料【2人分】

*下ごしらえ

長いもは皮をむいて、2cmのサイコロ状に切る。

かつお削り節はお茶パックに詰める。昆布の汚れをフキンなどで軽くふき取る。

*材料

長いも：200g

梅干し：大2コ

水：材料がかぶるくらい

ダシ昆布：5cm四方

かつお削り節：5g

<調味料>

みりん：大さじ2

しょうゆ：小さじ2

作り方

1 なべにダシ昆布、長いも、水、梅干し、調味料を入れて火にかける。

煮立ったらかつおパックを入れてフタをし、5分ほど煮たら火を止める。

2 (注意！長いもは煮すぎるとくずれてしまいます。)

*粗熱がとれたころに