

# れんこんいとこ煮

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.3g

脂質 0.4g 炭水化物 15.9g 食塩 1.0g

## 材料 (4人分)

れんこん 200g

小豆 1C

水 2.5C

塩 5g

さし水 1C

## 作り方

①れんこんは皮をむいてたてに4つ割にして5mm厚さに切って酢水につける。

②小豆を洗ってたっぷりの水で煮て沸騰後10分位で汁は捨てる。新しく2.5Cの水でさし水しながらゆっくり煮る。

れんこん、塩も入れる。汁が少し残っているくらいで火を止める。

