

ごぼうの赤ワイン煮



材料【4人分】

- ごぼう……………1本
- 赤ワイン……………200ml
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- プルーン……………4粒

作り方

1. プルーンを適当な大きさに切る。(4等分くらい)
2. ごぼうの泥をタワシでよく落とし、包丁の背で皮をこそげ取る。
3. すりこぎをごぼうにあてて、上から体重をかけるように押しつぶして割り、食べやすい大きさに整える。
4. 鍋に熱湯を沸かしてごぼうを入れ、沸騰したらゆでこぼす。
5. 鍋にゆでたごぼう、赤ワイン、砂糖、しょうゆ、プルーンを入れる。
6. 鍋に蓋をして中火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
91kcal

たんぱく質
1.3g

脂質
0.1g

食塩相当量
0.7g