



たべて
／ けんこう ／



ウンチエーの煮びたし



かんたん



やさい



その他

材料(2人分)

ウンチエー（えんさい）	1 5 0 g
油揚げ	1 2 g
酒	大さじ 1 / 2
食塩	少々
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 2 / 3

作り方

- 1 ウンチエーを4 c m程度の大きさに切る。油揚げは油抜きして水気を切り、短冊切りにする。
- 2 鍋にすべての材料を入れて火にかけ、蓋をして最初は強火にし、全体に火が通ったら火を止めてしばらくおく。
- 3 蓋を開けて全体を混ぜ、味をなじませる。