

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.8

### 空芯菜とコンニャクの煮物

#### 材料(1人分)

空芯菜(100g)、空芯菜入りこんにゃく(1/2枚)、ヤーコン(60g)、  
さつま揚げ(1/2枚)、だし汁(1カップ)、しょうゆ(大さじ1)、  
砂糖(小さじ1杯半)

#### 作り方

さつま揚げは2センチ幅の三角形に切り、熱湯をかけて油抜きします。  
空芯菜は洗って3センチ長さに、コンニャクは2センチ幅の三角形に切り、  
ヤーコンは2センチ幅の短冊に切った茹でをします。  
なべに材料を入れて、だし汁、しょうゆ、砂糖を加え、煮立ったら火を弱め  
汁気がなくなるまで煮ます。

道の駅たまがわ こぶしの里