まろやかな体菜の味が引き立つおいしさ

たべタイ菜

■材料（8〜10人分）
漬け体菜 1kg／にんじん 200g／打豆 100g／甘酒 50g／煮干し 5本／油揚げ 2〜3枚／サラダ油 大さじ2

■作り方
❶体菜を適当な長さに切って、鍋で沸騰させ新しい水にとり変えて、それを2回ほどくり返し、塩の味をみる。
❷少し塩分を残して煮干しを入れ、煮えてきたら、にんじん、打豆、油揚げを入れて味をみる。
❸最後にサラダ油と甘酒を入れ、なじませる。

■ポイント&エピソード
●甘酒（手づくり）を入れることによって味がとてもまろやかになります。
●今の時期、嫁いだ子ども達が帰るときは必ず鍋に入れて持ち帰ります。

■栄養価（1人分）
エネルギー285kcal／たんぱく質17.4g／脂質12.3g／炭水化物27.1g／食塩相当量4.6g