

# 竹輪の照り煮

煮物

73kcal / 脂質1.5g / 塩分1.3g



## ワンポイント

炒ってすったごまを入れるひと手間を加えることで、香ばしい風味をだしています。



### 材料(4人分)

- ・竹輪 ..... 200g
- ・白ごま ..... 小さじ1

#### <A>

- ・三温糖 ..... 小さじ1
  - ・みりん ..... 小さじ1/3
  - ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・水 ..... 100ml

### 作り方

- ① 竹輪は1cmななめ切りにする。
- ② 白ごまは軽く炒り、すりごまにする。
- ③ <A>を合わせて煮立たせ、竹輪を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ④ ごまを加えて煮る。