

2月のレシピ

【副菜】野菜160g

まるごと大根の煮物

【1人分栄養価】 エネルギー68 kcal
たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.7g



材料【4人分】

大根	1/2本 (600g)	しょうゆ	大さじ1 (18g)
大根葉	1本分 (50g)	酒	大さじ4 (60ml)
かつお節	1パック (2.5g)	みりん	大さじ1 (18g)
		砂糖	大さじ1 (9g)
		水	200ml

【作り方】

①大根はよく洗い、1cmくらいの厚さの半月切りにする。



②大根葉は枯れている部分を取り、食べやすい長さに切る。

③耐熱皿に大根を並べ、水50ml（分量外）を入れてラップし、10分間電子レンジ(500W)で加熱する。



④鍋にかつお節と調味料等を入れ、③の大根を並べて火にかけて、中火にして10分ほど煮る。



⑤最後に②の大根葉を入れ、葉の色が鮮やかになったら火を止め、皿に盛りつける。



町内でも生産されている大根！皮や大根の葉にもビタミンCやカルシウムなどの栄養素が含まれています。まるごと食べましょう。