


副菜		【大根のかに入りみそあんかけ】		使用野菜量 < 1人分 >	90	g
< 材料 > 4人分 ・大根 400g(M1/2本) ・昆布 5センチ角1枚 ・かに缶 100g ・だし汁 1と1/2カップ			・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ2 ・みそ 大さじ2 ・片栗粉 大さじ1 ・水 大さじ1 ・塩 小さじ1/2			
< 作り方 > 1 大根は、4等分して両面に1本ずつ交差するように切れ目を入れる。 2 鍋に入れて、昆布がかぶるくらいの水を加え落しぶたをして強火にかけ、煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。 3 別の鍋にだし汁、酒、みりんを入れてひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。 4 3に水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ほぐしたかにを加える。 5 器に大根の汁気を切って盛り付け、4をたっぷりかける。						
< 1人分当たりの栄養価 >						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素	
62kcal	5.1g	0.4g	6.7g	1.7g		
コメント			できあがり写真			
・大根はゆっくり煮てやわらかく仕上げます。 ・淡白な大根のかににみそあんかけがよく合います。						
作成者の所属						
西東京市						