

主菜

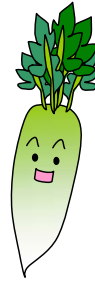
【大根たっぷり鍋】

使用野菜量 <1人分>

240g

<材料>4人分

- ・大根 650g (L 1/2本)
- ・水菜 400g (2束)
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 400g
- ・だし昆布 1切れ
- ・水 800cc位
- ・ぽん酢しょうゆ



<作り方>

- 1 大根はおろす。水菜は4～5cm位に食べやすく切る。
- 2 鍋に水と昆布を入れておき、だしをとる。昆布を取り出す。
- 3 2で豚肉を煮る。あくはとる。
- 4 豚肉に火が通ったら水菜をのせる。
- 5 さらに大根おろしをのせ、大根に火が通ったらできあがり。ぽん酢しょうゆでいただく。

水菜と大根から水分が出るので、だし汁は普通の鍋の時より若干少なめにする。
おろしの汁も全て使用する。

<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
283kcal	23.6g	15.3g	11.7g	1.2g	

コメント

できあがり写真

- ・驚くほどたくさん大根が食べられます。
- ・シンプルな材料なのですぐに作れます。
- ・とてもさっぱりしていて消化に良いです。

作成者の所属

小平市

