

大根と貝柱のとろみ煮



材料 【2人分】

大根	150g
水菜	50g
ほたて貝柱水煮缶	1/2缶30g
塩	1g
酒	大さじ1
水	200cc
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	適量
A [かつくり粉	小さじ1
水	小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 54 kcal

1人分の野菜 100g



塩分 3.1g

作り方

- 1) 大根は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切りにする。水菜は4cmの長さに切る。
- 2) 鍋に水1カップと大根を入れ、蓋をして中火にかけ煮立ったら酒と塩を加え弱火で10分煮る。
- 3) 2) に水菜と貝柱水煮を汁ごと加え、ひと煮立ちさせる。
- 4) しょうゆ、こしょうで味を整え、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ほたての風味と塩味が食欲をそそる一品です。
- 軟らかい大根が食べやすく、身体も温まります。
- 帆立水煮缶の代わりに
カニほぐし身やカニカマを使ったアレンジも楽しめます。