


雪見大根



材料 【2人分】

大根	1/6本150g	
にんじん	1/4本50g	
木綿豆腐	1/2丁150g	
サラダ油	小さじ1	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	だし	1/2カップ
	砂糖	小さじ1
ゆずの皮	千切り適量	

 <1人分の栄養価>
エネルギー 118 kcal

 塩分 0.7 g

1人分の野菜 100 g

作り方

- 1) 大根、にんじんは皮をむき、拍子木切りにする。
- 2) 豆腐はクッキングペーパーに包んで水気を切る。
- 3) 熱した鍋にサラダ油をひき、1)を入れ中火でしんなりするまで炒める。
その後、Aを入れ、弱火で落とし蓋をして約10分煮る。
- 4) 落とし蓋をとり、中火にする。
木綿豆腐をつぶしながら鍋に入れ、全体に味がなじむように混ぜる。
- 5) 器に盛って千切りにしたゆずの皮をのせる。



Cooking Point

・仕上げにゆずを使うので、さっぱりとした煮物になります。

対象：子どもから
お年寄りの方まで