

あつあつ大根の貝柱あんかけ



材料 【4人分】

大根	20cmくらい
干し貝柱	1個 (5g)
干し椎茸	2枚
みつば	1株 (20g)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ゆずの皮	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 51 kcal

 塩分 1.5 g

1人分の野菜量 130 g

作り方

- 1) 大根は皮をむかずに2.5cmの輪切りにし、横に隠し包丁を入れて下茹でする。片栗粉は水で溶いておく。みつばは2cmくらいに切っておく。柚子の皮は千切りにする。
- 2) 干し貝柱は、水にしばらく浸し、柔らかくなったらほぐす。干し椎茸も水に浸し5mm角に切る。
- 3) 鍋に2)の戻し汁と水を合わせて3カップにしたものと貝柱、椎茸、1)の大根を入れて中火で煮る。大根が透き通ってきたらしょうゆ、みりん、塩を入れてしばらく煮込む。最後にみつばを加える。
- 4) 器に大根を盛り、3)のスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ回しかけ、ゆずの皮をのせる。

Cooking Point

- ・乾物は戻すのに時間がかかるので早めに水に浸しておきましょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで