

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：かたくり粉 | 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。