


# 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  
1人分の野菜 100g

 塩分 0.7g

## 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。



対象：子どもから  
お年寄りの方まで

## 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。