Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

大根の炒め煮　柚子こしょう風味

材料（２人分）

大根	１５０g
大根の葉	４０g（1 本分）
サラダ油	小さじ 1
柚子こしょう	小さじ 1 / 2
しょうゆ	小さじ 1
だし汁 (昆布)	100 cc

《１人分の栄養価》
エネルギー 40kcal　塩分 0.8g

作り方

1　大根は皮つきのまま７㎜程度の細切りにする。大根の葉は、小口切りにし、さっと茹でる。

2　サラダ油を熱し、柚子こしょうを加えて混ぜる。

3　大根を加えて炒め、柚子こしょうと絡んだところで、しょうゆ、だし汁を加えて煮る。

4　大根に火が通ったら、大根の葉を加え全体にさっと混ぜる。

Cooking Point

大根の葉は出来上がり寸前にいれると、葉の緑色がきれいです。
昆布だしは、濃くとって使うと美味しく仕上がります。
柚子こしょうはお好みで加減してください。