


カラフル大根のクミンシード炒め



材料 【4人分】

カラフル大根（レディサラダ）	……	300g	
にんにく	……	1/2片（3g）	
クミンシード	……	小さじ1/2（0.5g）	
サラダ油	……	大さじ1/2	
水	……	大さじ1	
A	みそ	……	大さじ1
	酒	……	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 41 kcal
1人分の野菜量 76g

 塩分 0.6g

作り方

- 1) カラフル大根は1cm角に切る。
- 2) にんにくはみじん切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油とにんにく・クミンシードを入れてから中火で熱し、フツフツとしてよい香りがしてきたら大根を加えて加熱する。
- 4) 水を加えて蓋をし、中火で5分程蒸し焼きにする。
- 5) Aをよく混ぜておく。大根に火が通ったら、フライパンにAを加えて炒める。



Cooking Point

- にんにく・クミンシードは焦げやすいので注意しましょう。
- レッドペッパーで辛味を加えると、お酒のオツマミにぴったりです。
- ひき肉を入れてもおいしいです。

対象：お酒好き
の方向け