

# 大根のべっこう煮



## 【材料 4人分】

大根 400g  
かいわれ大根 20g  
〔だし汁 1カップ  
薄口しょうゆ 大さじ1  
A 酒 小さじ1  
みりん 小さじ2  
砂糖 小さじ2と1/2〕

## 【作り方】

- ① 大根は 1.5 cmのイチョウ切にして電子レンジで 2 分加熱する。
- ② 鍋に A と①を入れて 15 分程煮る。
- ③ 水分がなくなりつやが出たら器に盛り、かいわれ大根を飾る。

※だし汁は分量の水に昆布を一晩漬けておく。

## ★ 1 人分の栄養価 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
大根のべっこう煮	40	0.9	0.1	29	1.5	0.9

大根は電子レンジで加熱するか、下ゆですること  
で、柔らかくなり味がしみ込みやすくなります。  
鍋でゆでるより電子レンジを利用すると、時短で煮  
物を作ることができます。

