

焼き大根

【材料】1人分

大根 ----- 2切れ (約2cm)
ねぎ ----- 1/2本
油 ----- 大さじ1/2
削り節 ----- 適量
塩麴 ----- 小1 水 小1
しょうゆ ----- 各適量



【作り方】

- ① 大根は2cm厚さに輪切りにする。それぞれ皮をむいて十文字に隠し包丁（隠し包丁はしっかりと1cmは入れる）を入れる。
- ② 米のとぎ汁で下ゆでする。残り的大根は飾り用に摩り下ろす。
- ③ ねぎは小口から 細かく刻む。
- ④ フライパンに油を軽く熱し、輪切りの大根を並べ、ふたをして、弱火で4~5分間焼く。
- ⑤ こんがり焼き色がついたら裏返し、3~4分間かけて焼き色をつける。
- ⑥ 器に盛り、大根おろしとねぎをのせ塩麴をつけて、削り節をこんもりとのせしょうゆをかけていただく。
※ここがポイント！大根の皮は捨てずに、別ニュー「キャベツと大根とゆで卵のサラダ」で使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
71kcal	1.3g	6.1g	0.3g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】