

副菜

大根のみそ田楽



冷凍方法

大根：皮をむき、厚さ 3 cm の輪切りにして冷凍

<知ってる？大根のこと>

名前の由来

大きな根を意味する大根（おおね）から名付けられた。

☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆大根	200g（1/5本）	
だし汁	200cc（1カップ）	
味噌	大さじ1	} A
だし汁	50cc	
酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	

調理方法

- ①鍋にだし汁を入れて、大根を冷凍したまま入れる。
- ②竹串が通るまで煮る。
- ③別鍋にAを入れ、弱火でトロミが出るまで煮つめる。
- ④器に大根を盛り③をかける。

1人当たり栄養価

エネルギー65kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 1.2g