

ふるふき大根



エネルギー
53Kcal



たんぱく質
1.5g



脂質
0.6g



塩分
0.4g



●作り方

- 1 大根は米のとぎ汁で15分くらい茹でる。竹串がすっとさされればOK。
- 2 茹でた大根は水で洗い、昆布と共に鍋に入れ、ひたひたの水を加え火にかけて、煮立ったら弱火にし30分位煮る。
- 3 小さな鍋に味噌、酒、砂糖、だし汁（又は水）、卵黄を加えしっかり混ぜ、混ぜながら弱火にかけ火をとおす。
- 4 器に大根を入れ味噌をかける。好みに柚子を添える。

●材料 (4人分)

大根 3～4cm 輪切り×4切れ
だし昆布 4cm
味噌 24g
酒 小さじ1
砂糖 大さじ1
だし汁又は水 小さじ2
卵黄 1/2

★ワンポイントアドバイス

冬が旬の大根は甘みがあり、昆布の旨みだけで十分美味しく頂けます。

調味料は必ず計量しましょう。塩分管理ができます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

