

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

大根の あんかけ

料理と指導／川淵智子

ビタミンCやB2を多く含んだ寒い冬に
ぴったりのあったか料理。



● 材料 (4人分) ●

ダイコン(葉付き)
..... 1/2本(700g)
えび..... 8尾(1尾 18g)
ニンジン..... 1/3本(50g)
ショウガ..... 1片(10g)
出し汁..... 5カップ
薄口しょうゆ..... 大さじ2
みりん..... 大さじ3
酒..... 大さじ2
片栗粉..... 大さじ1
水..... 大さじ1

● 作り方 ●

- 1 ダイコンを厚さ3cmの輪切りにし、皮をむいて隠し包丁を入れます。
- 2 ダイコンの葉は長さ2cmに、ニンジンは千切り、えびは粗ミジンにします。
- 3 深めの鍋に出し汁、薄口しょうゆ、みりん、酒、ダイコンを入れ、強火にかけます。
- 4 沸騰してきたら弱火にかけ、ダイコンに火が通るまで煮ます。
- 5 ダイコンに透明感が出てきたら、えび、ニンジンを加えて煮ます。
- 6 ショウガをすりおろし、ショウガ汁を作って、⑤の仕上げに加えます。
- 7 ダイコンを取り出して器にもり、残りの具と汁が再び沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ダイコンにかけます。(1人2切れ)

トータルカロリー
114kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA	★★★★	ビタミンE	★★☆☆
ビタミンB2	★★★★	カルシウム	★★☆☆
ビタミンC	★★★★	食物繊維	★★☆☆

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)