

かきひき大根



11 和食文化を
伝えよう



材料（4人分）

大根	300g
にんじん	1/2 本
油揚げ	1/2 枚
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
かつお節	小 1 袋
万能ねぎ	適量

ポイント

大根とにんじんは皮ひきでむくだけなのでとっても簡単です。うすくひいた野菜は短時間で調理ができます。

作り方

- 1 大根、にんじんは皮ひきでむくように削っていく。油揚げは短冊切りにして熱湯をかけ、油抜きする。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油をひき、大根、にんじんを入れて炒め、油揚げ、砂糖の半分の量を加えて煮る。
- 3 5分ほど煮てから残りの砂糖、しょうゆ、かつお節を加え、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。
- 4 皿に盛り付け、万能ねぎをかける。

1人分の栄養価

エネルギー87kcal / たんぱく質 2.7 g / 脂質 4.8 g / 食塩 1.0 g