

大根のゆず味噌かけ

<材 料>

ふるふき大根 (1人分)

大根(3cm厚さ) 80g

米のとぎ汁・昆布

ゆず味噌 (作りやすい分量)

白みそ(西京味噌) 100g

酒 大さじ2と2/3(40g)

みりん 大さじ1強(20g)

砂糖 大さじ3強(20g)

ゆずのしぼり汁
ゆずの皮のすりおろし } 1/5個分

<作り方>

ふるふき大根

大根は厚さ3cmの輪切りにして皮をむき、角を面取りして米のとぎ汁で下ゆでする。

大根がほぼ煮えたら水洗いし、鍋に昆布を敷いて大根を並べ、水をひたひたに加えて、弱火で軟らかくなるまで煮る。

ゆず味噌を大さじ1杯程度かける。

【ゆず味噌】

白みそから砂糖までを鍋に入れ火にかけて、焦がさないようによく練る。ぽってりしてきたらゆずのしぼり汁、すりおろした皮を加えて練る。

*温めた豆腐、ゆでた野菜。何につけて食べてもおいしい。

<栄養量> 1人分

熱 量 53kcal

たんぱく質 1.3g

脂 質 0.4g

炭水化物 10.5g

糖 質 8.9g

食物繊維 1.6g

食塩相当量 0.6g