

R6年度.1月号

し も つ か れ 風



エネルギー 202kcal

たんぱく質 13.5g

食塩相当量 0.9g

材 料 (4 個 分)

大根……………1/4本(250g)
にんじん…………… 40g
油揚げ……………1枚
煎り大豆…………… 25g
酒粕…………… 40g
しょうゆ…………… 小さじ2
酢…………… 大さじ1/2

作 り 方

- ①大根とにんじんは粗めのおろし器ですりおろす。
- ②油揚げは1cm幅の短冊切りにする。フライパンに入れて火にかけ、焼き付ける。
- ③両面焼き色がついてきたら①と煎り大豆、酒粕、しょうゆを加えて、ふたをして弱火で10分煮る。
- ④仕上げに酢を混ぜて火を止める。