

大根の干しえび煮



1 人分の栄養価

エネルギー	49kcal	カルシウム	521mg
たんぱく質	4.3 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	0.3 g		

一口メモ

大根は、葉に近い方は甘みがあり、先の方は辛みが強くなります。生食や煮物には、葉に近い部分が適します。

材料（2 人分）

品名	量	下準備
大根	1/6 本 (160 g)	ひと口大に乱切り
さやいんげん		
干しえび	2 本	水で戻す
水	大さじ 2	「A」
だし汁	大さじ 2	
砂糖	70 ml	
酒	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	

作り方

- ① さやいんげんは、さっとゆで 2 ～ 3 cm の長さに切る。
- ② 鍋に、大根、干しえび（戻し汁も）を入れ、「A」を加えて煮る。
- ③ ②を器に盛り、さやいんげんを添える。