

副 菜

ふるふき大根 (2人分)



電子レンジを使うので、少ない分量でも作れます

1人当り栄養価

エネルギー - 75kcal

塩分 0.8g

材 料

大根----- 6 cm(250 g)
だし昆布----- 5 cm
(2.5cm x 2枚)

《練りみそ》

みそ ----- 小さじ4
砂糖 ----- 小さじ2
みりん----- 小さじ2

ゆずの皮----- 適宜

作り方

大根は3cm厚さの輪切りにして皮をくるりとむき、片面に「井」の字の隠し包丁を入れる。
深めの耐熱容器に昆布をおき、の大根をのせ、水大さじ2を加えてゆったりとラップをかける。
電子レンジ(600W)で1人分につき4分ほど加熱し、大根を裏返してあと4分加熱する(竹串がスッと通るまで)。
小さい器に、みそ、砂糖、みりんを入れてよく混ぜ、ラップなしで電子レンジで30秒加熱して、練りみそを作る。
大根に練りみそをかけ、ゆずの皮の千切りを飾る。