



ふろふき大根



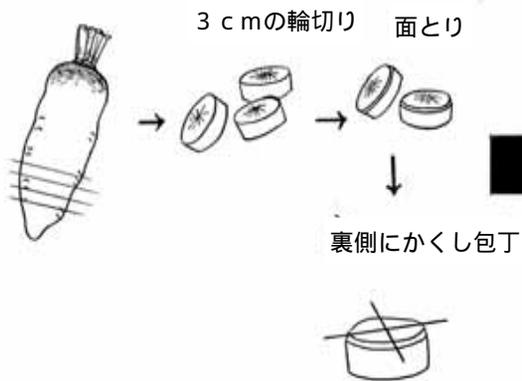
大根	6cm	白いりごま	少々	料理時間50分
こんぶ	5cm	ゆずの皮せん切り	少々	(つきっきり10分)
練りみそ	} 各大さじ1/2			
みそ				
みりん				
水				
だし汁				

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.3g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ

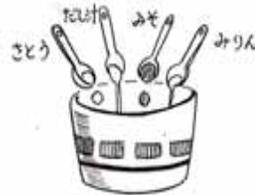
大根を切る



大根を30分位煮る



練りみそを作る
電子レンジで2分加熱
よく混ぜ、とろりとさせる



練りみそをかけて、
入りごまをひねり、
ゆずの皮を散らす

