

冬のおすすめ
メニュー！

ふろふき大根

1人分 97 kcal

材料 4人分



大根	1/2 本
△米のとぎ汁（またはひたひたの水に米大さじ1）	
A {	昆布 10cm
	赤味噌 小さじ2
	出汁 大さじ3
	砂糖 大さじ3
	酒 大さじ2
	ねり白ごま 大さじ1
	いり白ごま 少々

『作り方』

- ①大根は3～4cmの輪切りにし、皮を剥いて面取りし、片面に十文字の隠し包丁を入れる。
- ②大根と米のとぎ汁を鍋にひたひたにいたら、火にかけ沸騰したら弱火にし、大根に竹串がスッと刺さるまで茹でたら（約15分）、を取り出して水で洗う。
- ③鍋に昆布を敷き、②の大根、たっぷりの水を加え、弱火で煮る。（約30分）
- ④小鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火にかけながらとろりと練り上げる。
- ⑤器に③の大根を盛り、④の味噌をかけ、いり白ごまを振る。