



大根と人参のおかか煮



《材料・4人分》

- 大根……300g (1/3本)
- にんじん…80g (1/2本弱)
- ごま油……………大さじ1

- A {
- かつお節……………小1袋
 - 砂糖……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - 赤唐辛子……………少々

《作り方》

1. 大根、にんじんは拍子切りにする。
2. ごま油で1をさっと炒めたら、水をひたひたに加え、Aの調味料も入れて水気が少なくなるまで煮る。

☆コツ・ポイント☆

- たけのこ、しいたけでも美味しくできます。



1人分で
お野菜「95g」を
摂ることができます。

★1人分の栄養成分★

エネルギー：63kcal
食塩相当量：0.8g