

# ふろふき大根の肉味噌あんかけ



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
156kcal

脂質  
8.4g

塩分  
1.0g

野菜  
100g

## ♥ Point

▼アブラナ科の野菜である大根をメインにすることで、野菜の摂取量を増やすことができます。

## 材料(2人分)

・大根	2切れ(3cm厚さ)	
・出し昆布	5g	
肉味噌あん		
・豚肉	60g	
a {	・味噌	10g
	・白味噌	10g
	・砂糖	大きじ1
	・みりん	小さじ1
	・酒	大きじ1
・だし汁	30cc	
・油	少々	
・ゆず	少々	

## 作り方

- ① 大根は面取りし、米のとぎ汁で30分ほどゆでる。
- ② 大根を洗い、鍋に昆布を敷き、たっぷりの水を入れ、柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、aの調味料を入れしばらく煮て肉味噌あんを作る。
- ④ 器に大根を盛り、肉味噌あんをかけ、ゆずを天盛りにする。