

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ～今月の料理～



128

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ 大根と厚揚げの焼き浸し【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 133kcal
脂質 7.8g
食物繊維 2.4g

たんぱく質 6.2g
食塩相当量 1.3g



【材料 2人分】

大根 …………… 150g
人参…………… 40g
厚揚げ………… 100g
ごま油………… 小さじ1
だし汁………… 200ml
みりん………… 小さじ1
しょうゆ………… 大さじ1
おろし生姜………… 大さじ1
水菜 …………… 適量



【作り方】

- ① 大根と人参は乱切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。水菜は2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、大根と人参を炒める。大根と人参に焼き色がついてきたら、厚揚げを加え、炒め合わせる。
- ③ だし汁を加え、みりん、しょうゆ、おろし生姜を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、蓋をして余熱で味をなじませる。
- ④ 器に盛り、水菜を添える。

町管理栄養士の 一口メモ



甘味が増して、みずみずしい冬の大根。少し硬さが残るくらいで火を止め、余熱でじわじわ火を通してながら味をしみ込ませることがポイントです。食感を活かすことで、よく噛むことにもつながります。野菜の旨みと生姜がアクセントとなり、減塩になります。