

2024年11月号

【料理名】大根のみぞれあえ



【献立】

鶏手羽元のんにんにくじょうゆ焼き
ほうれんそうとコーンの塩炒め

【調理時間】10分

【カロリー】31 kcal

【塩分】0.8g

【主材料】（2人分）

大根……200g

A 酢……大さじ1

A 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

大根の葉（小口切り）……適量

【作り方】

1. 大根は皮をむいて半量を5cm長さ、5mm角の拍子木切りにして塩小さじ $\frac{1}{4}$ をまぶし、10分ほどおく。
2. 残り的大根はすりおろし、半量ほどになるまで汁をきる。
3. ボウルにAを合わせて混ぜ、②を加えて混ぜる。①の水気を絞って大根の葉とともに加え、さっとあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。