



柚子味噌ふるふき大根

栄養士コメント

大根は生でも火を通して消化のよい野菜です。白味噌は赤味噌や合わせ味噌よりも塩分が少ないです。柚子の皮を入れることで匂を感じさせる1品です。



作り方

- ：大根は皮をむき、2～3cmの厚切りにする。
- ：鍋に昆布と大根、大根がしっかりかぶるくらいの水を入れて中火にかける。煮立ったら火を弱めて30～40分（竹串がすっと通るまで）茹でる。
- ：小鍋に、白味噌、砂糖、みりんを火にかけ、沸騰したら火を止め、柚皮をいれよく混ぜる。
- ：大根をお皿に盛り付け の柚子味噌をかける。

成分値（1人分）

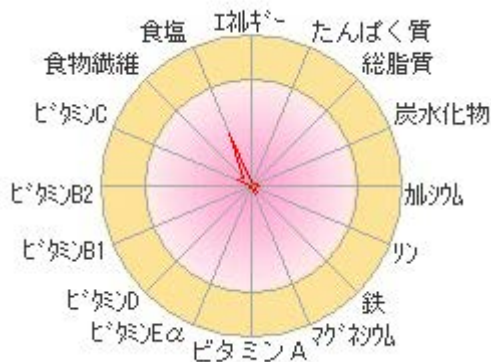
摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	8.8 g
5. カルシウム	38 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.8 g

材料（1人分）

分量 単位

1. 大根-----	100	g
2. 昆布・だし用-----	1	g
水200ccに対して1切。		
3. 白味噌-----	1	小杓
4. 上白糖-----	1/2	小杓
5. みりん-----	1/2	小杓
6. 柚子皮-----		少々
皮をおろす		



(範囲内です)