

ふろふきだいこん

ふろふきだいこん
に向いている
部位は…



【1人分】

●エネルギー 81 kcal ●塩分 1.3 g

材料(4人分)

冷凍だいこん 4個

(ラップのままレンジで8分程加熱しておく)

昆布(ぬれぶきんで拭く) 15cm

A しょうゆ、みりん 各小さじ1

塩 小さじ1/2

★ みそダレ ★

みそ 大さじ2

砂糖 大さじ2

酒、みりん 各大さじ1

作り方は
下に掲載

煮物に使うときは
先にレンジで加熱することで
味もより早くしみ込みます!

作り方

- 鍋の底に昆布をしき、水3カップ、A、加熱しただいこんを入れ中火にかける。煮立ったら昆布をとり弱火にし、さらに25分程煮る。
- フライパンにみそダレの材料と①の煮汁大さじ3を入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ合わせ、①の上にかける。



冷凍だいこん

作り方

3~4cm厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、一つずつラップで包み、ポリ袋に入れる。
※ 保存は3~4週間までが目安です。

