

# レンチン！ふろふき大根



【材料】	1人分	
大根		100g(約3cm長さ)
水		大さじ2
A	味噌	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1/2

## ひとこと

漢字では“風呂吹き”と書きます。単純な料理ですが、おでんと並んで人気の大根料理です。

## 【作り方】

- ①大根は1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、大根両面の断面に十字の切り目を入れる。
- ②耐熱容器に、①・水を入れてラップをし、レンジで10分程加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④②を器に盛り、③の味噌をかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
43	1.1	29	9.4	1.7	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

