

副食

ふろふき大根のとろろ昆布かけ

[1人分] エネルギー：72kcal 塩分：1.7g



材料 [4人分]

- 大根：600g
- 油：大さじ1
- だし汁：3カップ
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1
- 醤油：大さじ1
- とろろ昆布：20g

作り方

1

大根は2~3cm幅の輪切りにし、面取りをします。両面に鹿の子（格子状）に包丁を入れます。

2

鍋を温めて油を入れ、大根を焼きます。表面に焼き目がついたら取り出して、鍋の油をふき取ります。

3

鍋に大根、だし汁、酒を入れて沸騰したら、弱火で5~7分煮ます。大根がやわらかくなったら塩、醤油を加えて味を調えます。

4

器に大根と煮汁を盛り付け、とろろ昆布を乗せます。