

料 理 名		三浦大根のふろふき大根	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○大根	4切れ	① 大根を2～3cmくらいの輪切りにし、皮を厚めにむいたら面取りをして、中央に十字に切り込みを入れて、米を入れた鍋で下ゆでする。 ② やわらかくなったら、だしを入れて煮る。 ③ 別の鍋に味噌だれの調味料を入れて加熱する。 ④ 大根に味噌だれをかけてできあがり。	
米 (下ゆで用)	適量		
顆粒だし	大さじ1		
味噌だれ			
味噌	大さじ3		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	大さじ2		
みりん	大さじ2		
水	大さじ1		
酒	大さじ1		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー74kcal たんぱく質1.8g)