

時短♡ お手軽野菜レシピ

さくらえびのあんが絡んで
薄味でもおいしい！
柔らかく煮た大根を
味わいましょう！



©川越市2010

大根のさくらえびあん

(1人分 エネルギー45kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分

	大根	200g
	さくらえび	大さじ2
	水	200ml
	みつば	5本
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうが(チューブ)	1cm
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2



《作り方》

- ①大根は1cm幅の拍子木切りにする。みつばは粗く刻んでおく。
- ②鍋に大根、さくらえび、水を入れ、中火で大根がやわらかくなるまで煮る。
大根だけ取り出しておく。
- ③残った汁にAを入れ、ひと煮立ちさせる。混ぜ合わせておいたBを入れ、
とろみがついたらみつばを入れて火を止め、大根にかける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)



* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。