

献立名「 チーズのふろふき大根 」

献立の特徴； 大根に、チーズと味噌の意外な組み合わせ

調理のポイント； 米のとぎ汁で大根のアク(苦味)をとる。

食品材料名	純使用量(g) (4人分)	作 り 方
大根	400	大根は、4～5cm厚さに切って皮をむき、面取りする。 米のとぎ汁で竹串がすっと通るまでゆでる。 甘味噌の材料を混ぜ合わせて火を通しておく。 の大根が熱いうちに、スライスチーズをのせ、上に甘味噌をかける。
スライスチーズ	4枚	
{ 甘味噌 米味噌 砂糖 水	20	
	大さじ1と1/3	
	大さじ1	

【1人あたり】 野菜の重量 100g

【1人当り栄養価】エネルギー；74kcal、脂質；2.9g、食物繊維；1.6g

バリエーション

- ・みそは赤味噌でもよい。

