



チーズふろふき大根

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方
大根	200g	① 大根は4～5cmの厚さの輪切りにし、皮をむく ② 大根は下茹でし、だし汁で竹串が通るまで煮る ③ 別鍋にAを入れ、甘みそをつくる ④ ②を皿に盛り、熱いうちにスライスチーズをのせて、③をかける
だし汁	300cc	
〔だし昆布〕	6g	
〔水〕	400cc	
スライスチーズ	2枚	
A	〔米みそ〕	小さじ1
	〔砂糖〕	小さじ1
	〔水〕	大さじ1

ポイント

甘みそがチーズと大根をうまくまとめた洋風のふろふき大根です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 76kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.2g 食塩 0.8g