

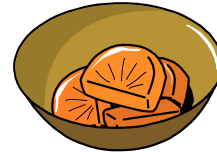
調理時間



約10分

野菜をしっかり食べよう！ 大根 健康レシピ！

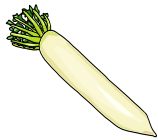
大根の煮物



(材 料) (1人分)
大根・・・・・・・・40g
だし汁・・・・・・・・30ml
薄口しょうゆ・・・小さじ1/3

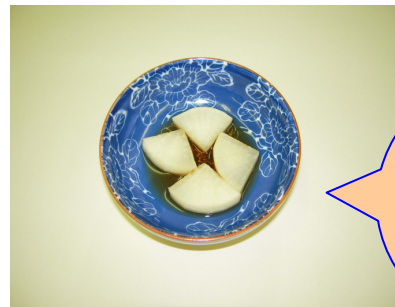
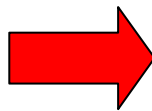
(作り方)

- ① 大根は一口程度に切り、耐熱容器に入れる。
- ② 分量のだし汁、薄口しょうゆをあわせ①に加える。
- ③ ラップをして電子レンジ500wで3分加熱する。(大根の固さにより、調節してください。)



一口メモ

- 時間がかかる煮物も、電子レンジ500w約3分で出来上がります。
- 加熱時間は、電子レンジの種類や、大根により多少異なりますので、固さをみて調節しましょう。



かぼちゃ、人参も電子レンジで簡単に煮物が出来ます。

栄養価 (1人分) : エネルギー 10kcal 塩分 0.15g