



# 大根のごま味噌金平



## 材 料 [2人分]

- |                    |     |              |
|--------------------|-----|--------------|
| ●大根 …… 1/8本 (120g) | A { | ●味噌 …… 小さじ1  |
| ●にんじん 1/5本 (40g)   |     | ●砂糖 …… 小さじ2  |
| ●しらたき 40g          |     | ●めんつゆ 小さじ1   |
| ●いんげん 3~4本         |     | ●だし汁 … 100cc |
| ●油 …… 小さじ1         |     | ●白すりごま 小さじ2  |



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① 大根、にんじんは厚めのイチヨウ切り、しらたきは5センチ程度の長さ、いんげんは2cmの長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、大根、にんじん、しらたきを炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加え、大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ いんげんを加え、3分程煮たら出来上がり。

1人分の栄養価等

- 74Kcal
- 塩分 0.8g