● 大根のゆずあんかけ

＜栄養量＞

エネルギー　３７kcal
たんぱく質　０．６g
カリウム　１３２mg
リン　２０mg
食塩相当量　０．５g

＜材料＞

大根･･･５０g
ゆず（果皮）･･･１g
だし汁･･･５０g
酒･･･５g（小１）
白しょうゆ･･･３g（小 1/2）
みりん･･･６g（小１）
片栗粉･･･１g

＜作り方＞

１　大根は１cm 厚さのいちょう切りにして茹でこぼし、水にさらす。
　　ゆずの果皮は千切りにする。
２　調味料とゆずの果皮（分量外）をすりおろしたもの少量を、
　　すべて鍋に合わせ、ひと煮立ちさせる。
３　２に大根を加え、少し煮込む。
　　＊ここで水分が多い場合は、強火で水分を飛ばす。
４、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
５、お皿に盛り、大根の上に千切りのゆずの果皮を上に飾る。

●だし汁の中にすりおろしたゆずを少量入れることで、

柚子の香りが引き立ち、薄味でもおいしくいただけます。

●白しょうゆを使用することで、大根が白くきれいに仕上がります。

ただし色が薄くても、塩分を含みますので使いすぎには注意しましょう。

偕行会愛知　管理栄養士