

## ☆川えびと大根の煮物(2人分)

川えび	30 g	A	薄口しょうゆ	小さじ2
だいこん	130 g		砂糖	小さじ4
だし汁	130 c c		塩	少々
油	小さじ1		酒	大さじ1
(柚子絞り汁)	適量		水溶き片栗粉	適量

- ① だいこんは3 cm程度の輪切りにする。(十文字に隠し包丁を入れ、面取りするとよい)
- ② 川えびは熱湯をさっと通しておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①のだいこんを入れてさっと炒める。ここにだし汁・②の川えび・Aの調味料を加え、落し蓋をして煮る。(好みで柚子の絞り汁を加え仕上げる)
- ④ 器にだいこんと川えびを盛り、茹で汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたあんをかける。



### 【参考】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	85	4.4	2.3	27	0.9	1.4

副菜	1つ
主菜	0.5つ