

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare

材料(2人前)

- ・大根 10cm
- ・昆布 1切れ
または
顆粒だし 少々
- ・塩 小さじ1/2
- ・みそ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・上白糖 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・柚子の皮の千切り
…適量

材料協力

- ・昆布 鯛将
- ・大根 鮮々館オオクボ
- ・柚子



ふるふき大根

作り方

1. 昆布を水100ccにつけて30分以上置いておく
(または水100ccに顆粒だしを溶かしておく)
2. 大根を4等分し桂むきにして十字に切り込みを入れる
3. 出汁をとった水に②と塩を入れてふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600W)で10分加熱
4. みそ、みりん、上白糖、料理酒をだまがなくなるまで
混ぜ合わせたら、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加
熱
5. 器に水気を切った③を移し④をかける
6. 柚子の皮を散らして完成!



用意する材料はこちら



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリー・レイントリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。