



## 大根と帆立貝のうすくず煮



### 1人分

エネルギー	49kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	0.2g
塩分	1.0g

### <材料 4人分>

大根	400g	
帆立（缶詰）	70g	
だし汁	3カップ	
生姜汁	小さじ1	} A
塩	小さじ2/3	
醤油	小さじ1/2	
万能ねぎ	10g	
片栗粉	大さじ1	} B
水	大さじ2	

### ●作り方

- ①大根は4cm位の長さの短冊切りにし、だし汁で煮る。
- ②柔らかくなったら帆立貝柱（缶詰ごと）、Aを加えて、一煮立ちしたらBの水溶き片栗粉を入れる。
- ③器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

### ●栄養士一口メモ

- ・片栗粉を使用することで調理後も冷めにくく、身体が温まります。
- ・薄切りにすることで調理時間が短く、味のしみ込みも良いです。
- ・帆立缶はたんぱく質も多い食材なので簡単にたんぱく質をとれる一品です。