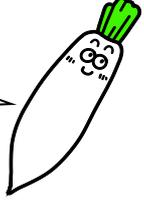


## 大根のべっこう煮

| 材料                                            | 分量(1人分)                                         | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 大根<br>{ しょうが汁<br>ごま油<br>a 醤油<br>酒<br>みりん<br>水 | 100g<br>0.4g<br>1.5g<br>4.5g<br>3g<br>2g<br>45g | ① 大根は2cmほどの輪切りにし、下茹でする。<br>② aの調味料を一度煮立て、大根を入れて中火で煮る。<br>③ 味がしみたら出来上がり。                                                                                                                                                                                              |      |  |
|                                               |                                                 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             大根には、消化酵素が含まれていて<br/>             胸やけ・胃もたれ・二日酔いなどに           </div>  |      |  |
| エネルギー                                         | たんぱく質                                           | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                   | 塩分   |  |
| 43kcal                                        | 0.8g                                            | 1.6g                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.7g |  |