

からし巻大根

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 33 kcal たんぱく質 0.7g

脂質 0.8g 炭水化物 5.5g 食塩 1.0g

材料 (4人分)

干し大根 50枚

粉がらし 適宜

しょうゆ 1/2C

みりん 50cc

砂糖 大1

作り方

- ①太めの大根を2mm程度の厚さの輪切りにしてよく干す。
- ②乾いた大根をぬるま湯でしんなりする程度に戻す。
- ③水でといた粉がらしを、よく絞った②の上に乗せて巻き、容器に並べる。
- ④調味料を煮立て、冷ましてから③にかけ2日くらいつける。

