

大根めし

材 料 (4人分)

米 3合
大根 300g
大根の葉 適量
柚子 1/2個
白ゴマ 適量
昆布 10cm角1枚
薄口しょうゆ 大さじ1
塩 大さじ1/2
だしの素 1袋(5g)



(一人分の栄養価)

エネルギー	402kcal	カルシウム	63 mg
たんぱく質	7.7 g	鉄	1.5 mg
脂質	1.6 g	コレステロール	0 mg
炭水化物	85.6 g	食物繊維	2.1 mg
ナトリウム	1,364 mg	食塩相当量	3.4 g

作 り 方

- ① 米は洗ってざるにあけておく。
- ② 大根は皮をむき、1.5cm 位のさいの目に切る。
- ③ 葉はみじん切りにし、茹でておく。



- ④ ①の米を2合の水加減で炊く。
昆布、薄口しょうゆ、塩、だしの素を入れる。
- ⑤ 炊きあがったら、ご飯を盛り付け、上に大根の葉、白ゴマ、柚子の飾り切りを飾る。

ココがポイント



お米の水加減は、大根から水分がでるので、通常炊くときより水を少なくする

食材紹介

*大根について

今から旬をむかえる横須賀の大根を、ふろふき大根やぶり大根などの煮物にしたりサラダなど生で食べてもおいしいです。特に、なますにすると、シャキシャキとした歯ごたえが残り、味もしみることから、大変おいしく食べられます。夕食の一品に添えてみてはいかがでしょうか。