

タロバルくんと マダム・ビターゼのしょうゆ煮

1人分のエネルギー： 57 kcal 塩分： 1.1g

材料（4人分）

大根	1/10本(100g)
里芋(冷凍)	1袋(300g)
水	250ml
めんつゆ	大さじ2と1/2

作り方

- ①大根は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に水、大根を入れ、中火にかけて5分程煮る。
- ③②に里芋とめんつゆを入れ、蓋をして中火で10分程煮込み、火からおろす。器に盛り付けて完成。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
里芋の「^{タロ}tarobal-kun」

みずみずしい大根とねっとりした里芋の食感が甘辛い味付けとよく合います。忙しい朝でも冷凍里芋を利用すれば、ごはんがすすむ煮物ができます。大人はゆずの皮をのせると香り豊かになりますね。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
大根の「マダム・ビターゼ」