



## 野菜を食べよう！

### 大根の薄くず煮



#### 材料(2人分)

- ・大根 200g
- ・にんじん 30g
- ・かつおだし 200ml
- ・しょうゆ 小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ポリ袋 2枚

#### 作り方

- ①大根、にんじは皮をむき、1.5cm角に切る。
- ②ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	31	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	115	g

おすすめ  
ポイント

パッククッキングです。  
袋ごと鍋で煮るので、煮汁がしっかりと材料に染み込みます。