



お手抜き料理レシピ

お手抜き料理の紹介

レンジでふろふき大根

徐々に寒い日が続くようになり、冬の訪れを感じる今日この頃。皆さん風邪などひいていませんか？ 今回のお手抜き料理では「レンジで簡単☆ふろふき大根」を作りました。簡単で美味しくて風邪予防にもなるレシピ、ぜひ作ってみてくださいね。

ワンポイントアドバイス

大根には風邪を予防するビタミン C や消化を助ける酵素アミラーゼ等沢山の栄養素が含まれています。インフルエンザや風邪予防にぜひ摂りたいですね。

材料 1人分

- | | | | |
|-----------|-------|-------------|---------|
| ・大根 | 10cm | | |
| 【ふろふきのタレ】 | | | |
| ・味噌 | 大さじ1杯 | ・みりん（酒でもOK） | 大さじ1/2杯 |
| ・砂糖 | 大さじ1杯 | ・すりごま | 大さじ1杯位 |



レンジを使うと時間短縮にもなるよね



作り方

- ① 大根は皮を剥いて5cmくらいの幅で切ります
- ② 耐熱皿に大根を並べてラップを掛けて10分程加熱します
(耐熱皿がない場合は、大根をラップで隙間なく包んで加熱します)
- ③ レンジでチン中にふろふきのタレの材料を混ぜ合わせます
- ④ 大根が柔らかくなったらタレをかけていただきます

