

## 副 菜 献立名： 大根のこんぶ煮

昆布の甘味をじんわりと大根に移して、梅干しの上品な塩けが大根の甘味を引き立てます！

### ●材料（2人分）

大根	1/4 本（250g）
こんぶ	10cm
酒	大さじ1
梅干し（4%塩分）	1 個（8 g）

### ●作り方

- ① 大根は3～4cm 厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、切り口の片面に十文字に切り目を入れる。（隠し包丁）
- ② 鍋に①とこんぶを入れてかぶるくらいの水を加え、柔らかくなるまで約 30 分、弱めの中火で煮る。酒を加え、ひと煮立ちしたら梅干しを加えて火を消す。

#### 裏コメント

- ・減塩上級者向け
- ・味付け薄め



### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
29	0.7	0.2	0.3