



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



間違いない！  
味の芽み込んだ  
大根と  
ゆず味噌が  
相性ピッタリ！



## あじまるみ大根をまるごと楽しもう！ あじまるみ大根のふろふき



一人あたりのエネルギー  
**167kcal**

食塩相当量  
**3.2g**

調理時間  
**約30分**

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あじまるみ大根…………… 600g  
水…………… 1L  
片栗粉…………… 小さじ1  
だし昆布…………… 10cm角  
味噌…………… 50g  
砂糖…………… 大さじ1と1/2  
A みりん…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ2  
和風だし(顆粒)…………… 少々  
ゆずの皮…………… 少々

### ■作り方

- ①あじまるみ大根は3cm長さの輪切りにし厚めに皮を剥き、角を面取りし十字にかくし包丁を入れる
- ②鍋に大根を並べ片栗粉を溶かした水(分量外)を加え火にかける
- ③沸騰後、弱めの中火で10分程度下茹でする
- ④❶を取り出し表面を水で洗う
- ⑤鍋に❶を並べ昆布と水を加え火にかけ沸騰後、弱めの中火で20分程度煮る
- ⑥小鍋にAを合わせ中火で2～3分煮詰め、あら熱が取れたらすりおろしたゆずの皮を加え混ぜる



**スマイル  
memo**

炊くとあじまるみ大根の美味しさがまるわかり！！  
肉厚でジューシーさが口いっぱいに広がります

cooking memo