



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.



あじまるみ大根をまるごと楽しもう! あじまるみ大根のゆず胡椒煮込み



とうけるような
食感の大根に
相性の良い
ゆず胡椒が効いた
出汁がしっかり
染み込みます!

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
227kcal	1.8g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

あじまるみ大根	400g
豚肉 パラ肉 うす切り	150g
しょうが	10g
水	400ml
酒	50ml
みりん	50ml
砂糖	大さじ2
しょうゆ	30ml
和風だし(顆粒)	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/2

■作り方

- ① あじまるみ大根は厚めに皮を剥き、3cm幅の
いちよう切りにする
- ② Aを合わせよく溶かしておく
- ③ 鍋に水と①、薄切りにしたしょうがを入れ、沸騰
したら豚肉、②を加える
- ④ アクを取り、大根が軟らかくなるまで煮込む



煮込めば煮込むほどあじまるみ大根の旨味が出てくる!
後からくるゆず胡椒のピリッと感が良いアクセントです。

cooking memo