

〈大根〉

『大根の豚肉巻き みそ焼き』

☆簡単でご飯のおともにぴったり！☆

《1人分のエネルギー量 360 kcal》

◎材料と分量（ 2 人分）

・大根	/	200g	・みそダレ	
・だし昆布	/	5cm	・みそ	/ 大さじ2
・豚ロース薄切り	/	150g	・酒	/ 大さじ1
・サラダ油	/	大さじ1	・砂糖	/ 大さじ1
・ネギ	/	少々	・みりん	/ 大さじ1

◎作り方

- ① 大根は皮をむき、くし切りにして、水、だし昆布とともに下ゆでし冷ます。みそダレは調味料すべてを混ぜ合わせておく。
- ② 大根を豚肉でくるくると巻き、フライパンに油を熱して焼き色を付け、みそダレを加えて煮からめる。
- ③ ②を器に盛り、小口切りにしたネギを天盛りにする。

