



Bacon

ハムソベ和食で
健康をシェア
副菜

カロリー総量 253kcal
塩分 3.3g
(1人分)

大根のベーコン巻き煮

材 料 [2人分]	ベーコン	4枚	A
	大根 (直径7.5~8cmのもの)	12cm (1/2本)	だし汁 2カップ
	小松菜	1/2わ	薄口しょうゆ、酒、みりん 各大さじ1
	ゆずの皮のせん切り	適宜	塩 小さじ1/3

- 作り方**
- ①大根は幅3cmの輪切りを4枚とり、耐熱皿に並べてふんわりラップをかける。レンジ(600W)で10分ほど加熱し、冷水にとって粗熱を取る。ペーパータオルで水けを拭き、ベーコンを1枚ずつ巻いて、巻き終わりをつま楊枝で留める。小松菜はたっぷりの熱湯でさっとゆで、冷水にとってさます。水けを絞って長さ5cmに切る。
 - ②鍋にAを混ぜ合わせて中火にかけ、煮立ったら①の大根を入れて落としふたをする。10~12分煮たら、器に盛る。小松菜を添え、ゆずの皮を散らす。