

チカラ
大根の力



すりおろすと生まれる辛み成分イソチオシアネートには殺菌作用、抗炎症作用、抗酸化作用などがあり食中毒予防や発がん抑制、アンチエイジング効果などが期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ぶりとうす切り大根の鍋

調理時間
20分

1人分
469kcal

ぶりとうす切り大根の鍋

調理時間

20分

1人分

469kcal

【材料/4人前】

- ぶり(切り身).....4切れ(360g)
鶏もも肉.....200g
大根.....1本
しめじ.....1パック(100g)
油揚げ.....2枚(50g)
A [キッコーマン 濃いだし本つゆ...80cc
水.....750cc
柚子こしょう.....適宜

【作り方】

- ①ぶりは1切れを5等分程度に切る。鶏肉は一口大に切る。しめじは小房に分け、油揚げは1cm幅に切る。
 - ②ボウルにたっぷりの熱湯を入れ、ぶりを加えて表面が白くなったらぶりを取り出す。
 - ③大根は皮を厚めにむく。長さを2等分(13cm長さ)に切り、2/3量程度ピーラーで薄くひき、残りをおろす。大根おろしは、軽く水気を絞る。
 - ④鍋にAを合わせて煮立て、②、鶏肉、大根の薄切り、しめじ、油揚げを加えて煮る。
 - ⑤全体に火が通ったら、大根おろしを加えて軽く煮、いただく。
- ※お好みで柚子こしょうを加えていただく。