

低カロリーでボリュームのある1品です！

大根ソテーきのこあんかけ



つつい食べ過ぎてしまう食欲の秋、その秋に旬を迎えるきのこをたくさん使った低カロリーで食物繊維たっぷりの1品です。今回は大根ときのこを合わせてみましたが、同じく秋に旬を迎えるブロッコリーときのこを合わせても美味しく召し上がれます。

・メイン食材：きのこ、大根
・調理時間：30分

☆ポイント☆

数種類のきのこを使うと旨味がアップします！

作り方

1. 大根は皮をむき、厚さ2cmの輪切りにし片面に十字に切り込みを入れる。
2. 鍋にたっぷりの水と1の大根、昆布を入れて大根に竹串がスッと刺さるまで茹でる。
3. きのこは石づきをとって食べやすい大きさに切る。
4. フライパンにごま油をひき、水気を切った2の大根を入れ焦げ目がつくまで焼き、皿に盛り付ける。
5. 4のフライパンできのこを炒め、しんなりしてきたらAを加える。ひと煮立ちしたら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
6. 大根の上に5をかけ刻みねぎを散らす。お好みで七味とうがらしをかけて出来上がり。

材料（2人分）

・大根	2cm×4個 (240g)
・昆布(10cm角)	1枚
・きのこ類(しいたけ、えのき、しめじ)	100g
・刻みねぎ	適量
・ごま油	小さじ1
・水溶きかたくり粉	適量
・七味とうがらし(お好みで)	適量
[A]	
・だし	100cc
・酒	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
76kcal	2.6g	2.3g	12.2g	3.5g	578mg	1.0g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部