

## 大根のべっこう煮

材料	分量(1人分)	作り方		
大根 { しょうが汁 ごま油 醤油 酒 みりん 水	100g 0.4g 1.5g 4.5g 3g 2g 45g	① 大根は2cmほどの輪切りにし、下茹でする。 ② a の調味料を一度煮立て、大根を入れて中火で煮る。 ③ 味がしみたら出来上がり。		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
43kcal	0.8g	1.6g	0.7g	

大根には、消化酵素が含まれていて

胸やけ・胃もたれ・二日酔いなどに

