

## 大根とほたてのしんじょうのあんかけ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 81kcal、たんぱく質 8.1g  
脂質 0.4g、食塩相当量 1.2g

### 材料(2人分)

■大根	200g	★かつお風味だし	1g
■かつお風味だし	0.8g	★しょうゆ	4g
◎ホタテ缶	50g	★酒	3g
◎はんぺん	30g	★みりん	2.5g
◎山芋	20g	★片栗粉 小	さじ1/2(1.5g)
◎卵白	10g		
◎片栗粉 小	さじ1(3g)		
小ねぎ	4g		

### 作り方

1. 大根は3cm長さの輪切りに切り、皮をむいて面取りをし、十字に切り込みを入れる。耐熱容器に大根とかつお風味だし(■)、浸るほどの水を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで8分加熱する。山芋はすりおろす。小ねぎは刻んでおく。
2. ボールにはんぺんを入れて細かく潰し、ホタテ缶(缶汁ごと)、山芋、卵白を入れて混ぜ合わせ、片栗粉を加えてよく混ぜる。
3. 耐熱皿に1の大根をのせて、上に2をかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒、しんじょうに火が通るまで加熱する。
4. 鍋に、水100ml、かつお風味だし(★)、しょうゆ、酒、みりんを入れて煮立たせ、小さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。器に3の大根を盛り、上からあんをかけ小ねぎを散らす。

