

# 大根のそぼろ煮

## 材料【4人分】

大根	280g
鶏ももひき肉	50g
長ねぎ	20g
生姜	1かけ
A	
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	小さじ1



## 作り方

- 1) 大根は乱切りにする。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。片栗粉は分量の水と混ぜておく。
- 2) 鍋を火にかけて少し温まったらごま油を入れ、長ねぎと生姜を入れて炒める。  
良い香りがしてきたら鶏ももひき肉を入れてさらに炒める。
- 3) ひき肉にある程度火が通ったら大根を入れ軽く炒める。Aの調味料を入れる。
- 4) 煮立ったら弱火にして落とし蓋で蓋をして、  
途中で大根を上下に返しながらか大根がやわらかくなるまで火を通す。  
やわらかく煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

## クッキングポイント

- ・大根の他にかぶやかぼちゃ、里芋などでも美味しくできます。
- ・大根の葉やかぶの葉を1cm幅にカットして入れると色合いがよくなります。

エネルギー  
54Kcal

塩分  
0.8g

野菜量  
75g

対象  
どなたでも