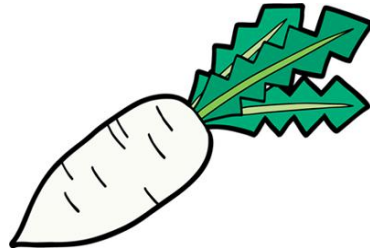


大根のそぼろ煮

旬の冬の大根で作ると、やわらかくておいしいです。だしを使わなくても、大根の水分だけで煮ることができます。



【材料(4人分)】

大根	120g	(1cm厚さのいちよう切り)
こんにゃく	40g	(角切り)
にんじん	20g	(1cm角切り)
鶏肉モモミンチ	40g	
むき枝豆	16g	
土生姜	4g	(みじん切り)
油	0.8g	(小口切り)
三温糖	5.6g	
淡口しょうゆ	7.6g	
みりん	1.6g	

調味料の量は加減してください。

【作り方】

- ①こんにゃくはゆでておく。野菜はそれぞれ切る。
- ②枝豆はゆでる。
- ③油で生姜を炒め、鶏肉ミンチを炒める。
- ④大根を入れて、炒める。
- ⑤三温糖・しょうゆを入れる。水分が出てくるので、こんにゃく・にんじんを加え、みりんを入れて煮込む。
- ⑥煮えたら枝豆を加え、火が通ったら水溶きでんぷんを加えて、煮汁をからめる。

エネルギー；44カロリー、タンパク質；2.4g、脂肪；1.9g、カルシウム；16mg、塩分；0.3g