

## ダイニングメニュー

しょうがたっぷりて風邪予防!

# 大根のそぼろ煮

お客さまの  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

- 豚肉ミンチ……………200g
- だいこん……………400g
- しょうが……………30g
- きぬさや……………8枚
- ◆A
  - こい口しょうゆ……………大さじ1
  - めんつゆ……………70ml
  - みりん……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………400ml
- サラダ油……………小さじ1

### ■作り方…調理時間約30分

- ①だいこんは1cm位の角切りに、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に水・①を入れ、沸騰したら中火で10分煮る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚肉ミンチを炒め、②に加える。  
Aを加え、あくを取り除きながら煮る。
- ④きぬさやは筋を取り、1cm幅に切り下ゆでする。
- ⑤仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、④を散らす。



とりミンチでつくるとさらにヘルシーに仕上がります。赤唐がらしを少し加えるとアクセントになり、おいしく召し上がれます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 186 kcal

