



大根とひき肉の炒め煮



材料(3人分)

- 大根…1/2本(650g) 薄めの乱切り
- 玉ねぎ…1/2玉(120g) 5mm厚スライス
- A {
 - とり挽肉…80g
 - 豚挽肉…80g
 - しょうが みじん切り…大さじ1
 - にんにく みじん切り…小さじ1
 - サラダ油…大さじ3
 - 塩…小さじ1/2(3g)
- B {
 - ガラスープ顆粒…小さじ2(5g)
 - 水…500cc
 - 片栗粉…大さじ2
 - きざみねぎ…長ねぎ1/2本分

① ④を鍋で炒め、肉が白くなったら玉ねぎを加え、更に炒めます。玉ねぎが透き通ったら大根を加え、更に炒めます。大根に熱が回って大根の角がすこし丸くなってきたら、⑥を加え15分程煮ます。



② 水溶き片栗粉ですこししっかり目に(みたらし団子くらい)とろみを付け、きざみねぎを加え、ひと混ぜして出来上がりです。



栄養量	・エネルギー…286kcal	・脂質…20.0g	・カルシウム…69mg	・食物繊維…4.1g
	・たんぱく質…11.3g	・炭水化物…19.9g	・鉄分…1.0mg	・食塩相当量…1.8g