

No. 18

大根のそぼろ煮



材料 4 人分 (切り方)

豚ひき肉 (もも)	100 g
しょうが (おろす)	4 g
にんじん (いちょう切り)	40 g
玉ねぎ (くし切り)	140 g
大根 (いちょう切り)	200 g
干しいたけ (スライス)	2 g
はんぺん (角) (短冊切り)	60 g
さやいんげん (1 cm)	20 g
A しょうゆ	大さじ 1 強
A 砂糖	小さじ 2
A 本みりん	小さじ 1
厚けすり	8 g
水	180 g

【作り方】

- 1 厚けすりですしをとる。
- 2 干しいたけは水に浸して戻しておく。
- 3 分量外の油で豚ひき肉としょうがをほぐし炒める。
- 4 にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- 5 大根、しいたけ、1のだし汁を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 6 Aの調味料、はんぺん、さやいんげんを加え、味が染み込むように弱火で煮含める。

【ひとくちメモ】

給食では大根の他に、じゃがいものそぼろ煮も好評です。