



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大根をたくさん食べよう! ココロ大根の炒めマーボー



大根丸ごと
 がっつり
 いただきます
 ましょう

一人あたりのエネルギー 290kcal	食塩相当量 3.2g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大根	1/3本
大根の茎	50g
豚ミンチ	120g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
豆板醤	小さじ2
すりおろししょうが	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンスープの素(顆粒)	………カップ1(お湯でといた状態)
水溶きかたくり粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1

■作り方

- ①大根は皮をむき1cm角程度に切り、茎の部分はみじん切りにする
- ②フライパンに豚ミンチを入れ、中火で炒め、色が変わったらAを順番に入れながら炒め、汁気が少なくなったら取り出す
- ③フライパンをきれいにし、サラダ油を中火で熱し、大根を時々揺すりながら3分間ほど炒める
- ④大根が透き通ったらBを加えてなじませ、チキンスープを加える
- ⑤④が煮立ったら②を戻し入れ、混ぜ合わせたC、大根の茎を加えて混ぜる
- ⑥に水溶きかたくり粉を2~3回に分けて加え混ぜ、とろみがついたら火を止め、酢を加えて器に盛る

cooking memo