



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.



大根を楽しもう! 大根と挽き肉の煮物



煮物にするには
太くて
甘い部分
が
おすすめです

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
148kcal	1.3g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

大根	400g
豚肉 ミンチ	150g
しょうが	10g
水	200ml
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
サラダ油	大さじ1
きざみねぎ	5g

■作り方

- ①大根は皮を剥いて3cm大の乱切りに、しょうがは皮を剥いて粗みじん切りにする
- ②鍋に①の大根とかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして5分程度下茹でしたらざるに取り、水気を切る
- ③鍋にサラダ油を熱し、①のしょうがを炒め、香りが出てきたらミンチを加え、中火でパラパラになるまで炒める
- ④③に②を加え、全体に油が回るまで炒めたらAを加え、沸騰したら灰汁を取り、落し蓋をして中火で15分煮る
- ⑤落し蓋を取って強火にし、煮汁が少し残るまで煮詰めて火を止める
- ⑥Bを合わせて⑤に加えてよく混ぜ、再び火にかけてとろみをつける
- ⑦器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo