

炒め大根の 中華ピリ辛とぼろ煮

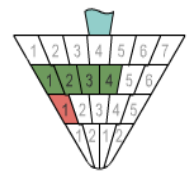
材 料 (4人分)

大根	小1本(800g位)	A	お湯	2カップ(400cc)
大根の葉	50g		鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ2
長ネギ	1/2本		しょう油	大さじ2
豚ひき肉	150g		塩	小さじ1/4
ニンニク(みじん切り)	小さじ2		砂糖	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ2		コショウ	少々
豆板醤	小さじ1		水溶き片栗粉	適量
サラダ油	適量			
ゴマ油	適量			



(一人分の栄養価)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	13.0g
炭水化物	19.8g
食塩相当量	4.8g



ワンポイント

大根はしっかり炒め、甘みを引き出すと良いよ！
落としブタは、アルミ箔の真ん中に穴をあけて使うと楽です。



作 り 方

- ① 大根は皮つきのまま、乱切りにする。大根の葉は、塩を少々加えた熱湯で茹で、水気を絞って小口切りにする。
- ② 中華鍋にサラダ油、ゴマ油を入れ熱し、ニンニク、ショウガ、みじん切りした長ネギを炒め、香りが出たらひき肉を加え、さらに炒める。お肉に色が変わったら、豆板醤を加え炒め、取り出して置いておく。
- ③ ②の中華鍋にサラダ油、ごま油を入れ足し、大根をしっかり炒めたら、取り出しておいたひき肉を加え、少し炒める。
- ④ ③に材料Aを入れ、落としブタをして中火で煮込む。
- ⑤ 大根に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛り、最後に茹でた大根の葉を散らす。

