

大根のあんかけ

材 料 (4人分)

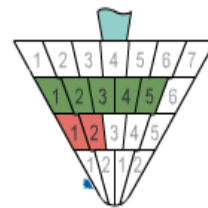
大根	1本 (約 1.2 kg)	
お米のとぎ汁	適量	
A	だし汁	5カップ
	酒	50 cc
	みりん	50 cc
	しょう油	大さじ2
	塩	小さじ1/2
だし昆布	10 cm角1枚	
ニンジン	150g (1本)	
鶏ひき肉	200g	
干しいたけ	3枚	
しょうが	少々	

だし汁	400 cc	
B	酒	大さじ2
	塩	少々
	みりん	大さじ2
	しょう油	大さじ2
	しいたけのもどし汁	大さじ2
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	



(一人分の栄養価)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	4.6g
炭水化物	39.7g
食塩相当量	4.7g



作 り 方

- ① 大根は皮をむいて、厚さ3~4cmの輪切りにして面取りし、鍋にかぶるくらいの水を入れて30~40分茹でる。
- ② 干しいたけは水でもどし、半分に切ってから太めの千切りにする。ニンジンは短冊切り、しょうがは千切りにする。



③ ①の大根の茹で汁をこぼし、Aをいれて40分煮込む。

④ あんを作る。

鍋にだし汁を入れ、ニンジン、干しいたけを入れて煮る。火がとおったら、鶏ひき肉、しょうが、Bの調味料をいれて、さらに煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ ③の大根を器に盛り、④のあんをかける。