

2023年11月号

【料理名】大根のピリ辛そぼろ煮



【献立】

はるさめサラダ

豆腐としいたけのかき玉汁

【調理時間】30分

【カロリー】272 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

大根…… $\frac{1}{2}$ 本 (200g)

豚ひき肉……150g

ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 本 (30g)

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$ ~1

Aみそ……大さじ1

A砂糖……小さじ2

Aしょうゆ……小さじ1

Bかたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

B水……小さじ1

【作り方】

1. 大根は皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油小さじ2を熱して大根を並べ入れ、中火で両面に焼き色がつくように焼く。あいたところでにんにくと豆板醤を香りが出るまで炒め、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
3. Aを加え、肉となじんだら水 $\frac{3}{4}$ カップを加える。煮たったらふたをし、大根が柔らかくなるまで15分ほど煮る。
4. ねぎと、といたBを加えて混ぜ、トロミをつける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。