

2025年4月号

【料理名】たけのこと肉だんごのしょうがみそ煮



【献立】

もやしの甘酢あえ

ひじきの煮もの

【調理時間】25分

【カロリー】466 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(2人分)

ゆでたたけのこ……大1本(200g)

豚ひき肉……200g

A ねぎ(みじん切り)……10cm分(30g)

A 酒、かたくり粉……各大さじ1

A 塩……ひとつまみ

B 水……1カップ

B みりん……大さじ2

B 砂糖……小さじ1

B おろししょうが……小さじ $\frac{1}{2}$

みそ……大さじ $1\frac{1}{2}$

スナップえんどう……6本

【作り方】

1. たけのこは縦半分に切って根元は7mm厚さに、穂先は縦半分に切る。
2. ボウルにひき肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜ、6等分して丸める。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、②を入れて2分焼き、転がしながら2分ほど焼く。色が変わったなら①とBを加え、煮たったらふたをして弱火で10分煮る。
4. みそを加えてとかし、全体を混ぜる。中火にし、煮たったら弱めの中火にして5分煮る。スナップえんどうのへたと筋を除いて煮汁に浸し、中火でさっと煮る。

●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。