



作ってみませんか

大根のそぼろ煮



料理について

大根が寒にあっておいしくなる1・2月に作りましょう！

材料 5人分	作 り 方
大根 … 400g	1 大根は皮をむき、厚いちょう切りにして下ゆでします。
にんじん … 100g	2 にんじんは、うすいちょう切り、糸こんにゃくは3～4cm
糸こんにゃく … 100g	長さに、厚揚げは角切りにします。
厚揚げ … 125g	3 しめじはほぐし、ねぎは小口切りにします。
しめじ … 1/2株	4 かつお節でだしをとっておきます。
小ねぎ(枝豆等) … 15g	5 鍋に油を熱し、おろし生姜を入れて鶏ミンチを炒めます。
出し汁 … 1カップ程度	6 5に青味以外の材料と出し汁、調味料を加え、ひたひた
鶏ミンチ … 150g	になるように水を足して20分ほど煮ます。
おろし生姜 … 少々	7 味を調べて、水どきでんぷんでとろみをつけ、青味を加え
サラダ油 … 小さじ1	ます。
薄口しょうゆ … 大さじ1	
みりん … 小さじ2	
三温糖 … 小さじ2	
塩 … 少々	
でんぷん … 大さじ1弱	

給食では青味に
枝豆を使用しました。