

【切干大根とそばろのうま煮】レシピ

【材料 (2人分)】

切干大根	30g	
鶏ひき肉(胸肉)	100g	
人参	1/3本(50g)	
しめじ	50g	
A	水	200ml
	麺つゆ	50ml(4倍濃縮)
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
塩胡椒	適量	
B	刻みねぎ	適量(お好みで)
	ごま	適量(お好みで)



栄養価<1人分>

エネルギー	177kcal	たんぱく質	16.7g
脂質	6.2g	食塩相当量	0.6g



【作り方】

- ① 切り干し大根を、水またはぬるま湯に10分ほど浸す。
- ② 人参は細切りにし、しめじはほぐす。
- ③ フライパンを熱しごま油(上記以外)をひき、水気を絞った切り干し大根と人参、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ④ ある程度火が通ってきたらAの調味料を加え、さっと煮込む。
- ⑤ しめじを加えて水分量が半分くらいになるまで煮て、最後に塩胡椒で味を調節する。
- ⑥ 器に盛ったら、Bの刻みねぎ、ごまをかける。

☆ポイント☆

- ・切干大根は、カリウムや食物繊維が豊富な食材です。
- ・しめじは、椎茸や舞茸などでも美味しく作れます。
- ・ごま油の香りで食欲アップにつながり、ご飯が進みます。
- ・冷めてもおいしいため、お弁当のおかずにもおすすめです。
- ・4倍濃縮の麺つゆの分量です、種類により味見をして調整してください。