



12月

今月の献立から

大根のそぼろ煮

材 料	4 人分
大根	300g
豚ひき肉	150g
大根の葉	100g
【煮 汁】	
だし汁	200mL
醤油	大さじ 1
料理酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
すりおろし生姜	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1

作り方

- ① 大根の皮をむいておき、1cm幅の半月切りにし、下ゆでする。
- ② 大根の葉は小口切りにし、さっと茹でて水にとり、しっかりしぼる。
- ③ 鍋に①と煮汁の材料を入れて、ひと煮立ちさせ、豚肉を加え再度煮立たせる。アクをとり、蓋をして中火で大根に味がしみるまで 20 分程度煮込み、②を加える。
- ④ 弱火にして水溶き片栗粉を入れ、全体になじむように混ぜ、とろみがついたら火からおろし完成。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
119Kcal	7.8g	81mg	1.3mg	0.7g



良いお年を
お迎え下さい

