



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

