

おすすめレシピ 大根そぼろあんかけ

～おてがるシリーズ～

1人分のカロリー 114kcal 塩分 0.7g

【材料(4人分)】

- ・大根 1/2本(600g) ・鶏ひき肉 120g
- ・玉葱 1/2個(100g) ・しょうが 1/4個(10g)
- ・水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1と1/2、水大さじ2)
- A…醤油 みりん各大さじ1 酒大さじ2



【作り方】

- ①大根を輪切りにして、面取りをし、隠し包丁をして柔らかくなるまでゆでます。(だし汁で煮てもよい)
- ②フライパンでひき肉、みじん切りにしたしょうがと玉葱を炒めてAを加えて少し煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③器に大根を盛り、②のあんをかけます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

大根に含まれるジアスターゼには、消化を助けてくれる働きがあります。

レシピ提供 吉田様

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。