

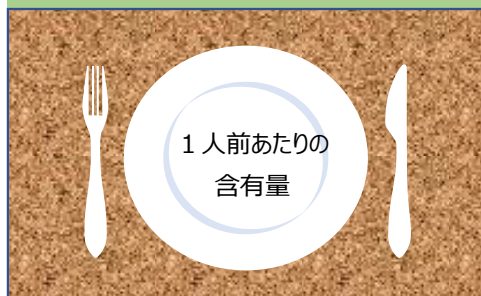


大根のそぼろ煮

2023/11/7

材料	4	人前	調味料		
大根	1	本	出汁	カップ	4
鶏ひき肉	200	g	薄口しょうゆ	大さじ	2
柚子皮		適量	みりん	大さじ	2
			水	小さじ	4
			片栗粉	小さじ	2
			柚子胡椒	小さじ	1

栄養成分表



169

Kcal
エネルギー

40

ミリグラム
コレステロール

15.6

グラム
炭水化物

1.9

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 大根は3cmの輪切りにする。
- ② 輪切りの大根をたっぷりのお湯で下ゆでする。
- ③ 鍋に出汁を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら大根とひき肉を加え、アクを取りながら大根が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 薄口しょうゆ、みりんを加え、大根煮味が染み込むまで煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみを付けて器に盛り、お好みで柚子皮と柚子胡椒を載せて完成。