

大根



冬場の大根は甘味が強く、みずみずしいので、煮物やおでんなどに向いています。葉は炒め物や味噌汁の具、菜飯にしても美味しくいただけます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏ひき肉と焼き大根の「ほんだし」味噌炒め煮

調理時間
20分

1人分
138kcal

鶏ひき肉と焼き大根の「ほんだし」味噌炒め煮

調理時間

20分

1人分

138kcal

【材料/2人前】

大根……………1/3本(300g)

鶏ひき肉……………50g

水……………3/4カップ

みそ……………大さじ1

①A みりん……………大さじ1/2

しょうゆ……………小さじ1

味の素 ほんだし……………小さじ1/3

②B 水……………大さじ2

片栗粉……………大さじ1

ごま油……………小さじ1

小ねぎの小口切り……………適量

【作り方】

①大根は3cm厚さの半月切りにする。

②鍋にごま油を熱し、①の大根、ひき肉を入れ、大根に焼き色がつくまで炒める。

③Aを加えて10分ほど煮、大根に味がしみたら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

④器に盛り、小ねぎを散らす。