

料理名	大根とお野菜たっぷり！！ひき肉とろとろ煮	
材料名	数量(4人分)	作り方
○大根	15cm位	① 大根を食べやすい大きさに切る。 ② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。 ③ 鍋に砂糖、みりん、しょうゆ、酒、だし汁、しょうがと大根とみじん切りにした玉ねぎ、にんじんとひき肉を入れる。ひと混ぜしたら落しぶたをして中火で煮込む。(途中であくをとる) ④ 中火で20～25分煮込んで煮汁が減ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑤ お好みで、ねぎをかける。
○玉ねぎ	1/2個	
○にんじん	1/2本	
しょうが(すりおろし)	1片	
砂糖	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
だし汁	200cc	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	
○豚ひき肉	150～200g	
○葉ねぎ(小口切り)	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		<p>ごはんの上にかけて丼にします。</p> <p>煮込むので、大根もホッコリやわらか、野菜もたくさんとれて栄養バッチリです！しょうがも入って、冬は温まるのでよく作ります。</p> <p>子どもも大好きで、作り方も簡単でお母さんもうれしいです。</p>



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー211kcal タンパク質10.8g)