



学校給食レシピ



大根のそぼろ煮

旬をむかえる大根を使った体の温まる1品です。

材料（4人分）

| | |
|------------|--------|
| ・鶏ひき肉 | 60g |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・大根 | 1/5本 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・厚揚げ | 120g |
| ・しょうが（おろし） | 2g |
| ・葉ねぎ | 12g |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ざらめ糖 | 大さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1/3 |
| ・かつお節 | 2g |
| ・でんぷん | 小さじ1 |

作り方

- ① かつお節でだしをとっておく。
（150～200ml程度）
- ② 材料を切る。
大根・にんじん…いちよう切り
葉ねぎ…小口切り 厚揚げ…食べやすい大きさ
- ③ 鍋に油、しょうが、鶏ひき肉、酒を入れていためる。
- ④ ざらめ糖、濃口しょうゆを1/3加えて鶏ひき肉に味を付ける。
- ⑤ 大根、にんじん、だしを加える。
- ⑥ 厚揚げを加え、ざらめ糖、濃口しょうゆの残り、みりんを入れて煮る。
- ⑦ 水溶きでんぷんを加え、葉ねぎを入れたら完成。