



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。