

大根の肉みそ炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 176kcal、たんぱく質 7.2g
脂質 11.5g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

大根	150g	ゴマ油	大さじ1(12g)
大根葉	50g	◎味噌	15g
生椎茸	50g	◎砂糖	5g
唐辛子	少々	◎酒	大さじ1/2(7.5g)
合挽肉	50g	食塩	0.6g
葱	10g	こしょう	少々
生姜	2g		
にんにく	2g		

作り方

1. 大根は5cm長さで8mm角の棒状に切り、耐熱皿に大根とかぶるくらいの水を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で5分加熱し、ザルにあげて水気を切る。
大根葉は洗ってラップに包み、電子レンジ(600w)で2分加熱し1cm幅に切る。
生椎茸は薄切り、葱、生姜、にんにくはみじん切りに切る。
2. ◎の味噌、砂糖、酒は合わせておく。
3. 鍋にゴマ油1/3量と唐辛子を入れて熱し、葱、生姜、にんにくを入れて炒め、香りが出たら合挽肉を入れて炒める。
肉がほぐれたら2の合わせ調味料を加えて肉みそを作る。
4. フライパンに残りのゴマ油を入れて熱し、大根、大根葉、生椎茸を入れて炒め、火が通ったら3の肉みそを入れてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

