

おいしいあんじょうレシピ

提供: (株) 勤労食

| 料理名 | | 調理方法 | |
|---|--|--|--|
| 肉味噌大根 | | 煮る | |
| 材料（2人分） | | 作り方 | |
| <div>大根300 g</div> <div>和風顆粒だし少々</div> <div>サラダ油小さじ1</div> <div>鶏ミンチ40 g</div> <div>【調味料A】</div> <div>赤味噌大さじ2</div> <div>料理酒大さじ1</div> <div>みりん大さじ1</div> <div>砂糖大さじ1</div> <div>和風顆粒だし少々</div> | | <div>①大根を2cm幅に切って皮をむき、片面に切り込みを入れる。 大きいサイズの大根は輪切りをさらに半分にカットする。</div> <div>②鍋に①が浸るくらいの水を入れ、和風顆粒だしを加えて、 竹串がすっと通るくらいまで茹でる。</div> <div>③フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ミンチを加えて炒める。 火が通ったら調味料Aを加えてさらに炒める。</div> <div>④器に②を盛り付け、③をかけて完成。</div> | |
| 栄養価（1人当たり） | | アドバイス | |
| <div>エネルギー： 110 kcal</div> <div>タンパク質： 6.3 g</div> <div>脂質： 1.8 g</div> <div>食塩： 1.0 g</div> | | 肉味噌の調味料をあらかじめ合わせておくと手早く出来ます。 | |

