

# おいしいあんじょうレシピ

提供:株勤労食

## 料理名

肉味噌大根

## 調理方法

煮る

## 材料 (2人分)

大根 300g  
和風顆粒だし 少々

サラダ油 小さじ1  
鶏ミンチ 40g

【調味料A】  
赤味噌 大さじ2  
料理酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
和風顆粒だし 少々

## 作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- ④器に②を盛り付け、③をかけて完成。

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー： 110 kcal 脂質： 1.8g  
タンパク質： 6.3 g 食塩： 1.0g

## アドバイス

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。

