

# 大根のそぼろ煮(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー193kcal、食塩相当量1.0g、  
野菜の量 135g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【管理栄養士からひとこと】

ダイコンに含まれる酵素ジアスターゼは消化を助け、葉に含まれるビタミンCやカルシウムは抗酸化作用や神経・筋肉の働きを助けるなど、寒い季節に必要な栄養素が含まれています。ニンジンに加え、レンコンやゴボウなどの根菜を入れても、おいしくいただけます。

材料(2人分) 調理時間 30分

ダイコン 200g、ニンジン 1/3本、ダイコンの葉 20g、  
豚ひき肉 100g、酒大さじ2、ショウガひとかけ、片栗粉  
小さじ2、だし汁 200ml、しょうゆ・みりん各小さじ2

## 作り方

- ① ダイコン、ニンジンは乱切り、ダイコンの葉は小口切りにする。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② 鍋に豚ひき肉、酒、千切りにしたショウガを入れて中火で炒める。
- ③ ②にダイコン、ニンジンとだし汁、しょうゆ、みりんを加え、ふたをして中火で20分程度煮る。水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜ、ダイコンの葉を加えてサッと煮る。