

# 大根のそぼろ煮

## <材料 4人分>



サラダ油	適量
おろししょうが	1g
長ねぎ	1/3本(15g)
鶏ももひき肉	40g
にんじん	小さめ1/2本(30g)
大根	1/4株(190g)
水	15ml
和風だし	1.2g
三温糖	8g
酒	5ml
しょうゆ	8g
むき枝豆	20g
でん粉	2g
水	4g

## <作り方>

- ① 長ねぎ、にんじんは粗みじん、大根は1cmいちょう切りにする。むき枝豆は茹でる。
- ② 油をひき、おろししょうが、長ねぎを炒める。鶏ひき肉、にんじんも加えてさらに炒める。
- ③ 大根、調味料を加えて煮る。水は様子を見て加える。
- ④ 大根が煮えたら、茹でた枝豆を加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

## <コメント>

- 11月の給食では、鎌ヶ谷産の大根を使って提供しました。
- 千葉県産の大根は冬から春にかけて旬を迎え、全国でも有数の大根の生産地となっています。ぜひご家庭でも作ってみてください。