

じゃが芋と大根のそぼろ煮

【材料:4人分】

鶏ひき肉…………… 40g
だいこん…………… 1/4本
じゃが芋…………… 1個
にんじん…………… 1/4本
生揚げ…………… 100g
さやいんげん…………… 20g
酒…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ2弱
片栗粉…………… 小さじ2



だいこんの甘みを感じるやさしい味の、あたたまるそぼろ煮です。成長期にとってほしいカルシウムや鉄分も、生揚げからとることができます。じゃが芋を里芋にかえてもよいですし、青みは枝豆など入れても仕上がりがきれいです。

【作り方】

- ① 食材は食べやすい大きさに切る。
- ② ひき肉、だいこん、じゃが芋、にんじんが浸るくらいの水で煮る。
- ③ 生揚げ、さやいんげんを入れ、調味料を加えて味をととのえる。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー110Kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.7g 食塩相当量 0.7g