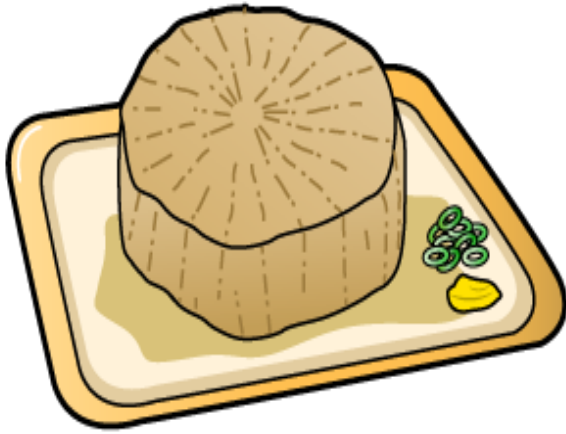


冬大根のそぼろあんかけ

【テーマ:冬大根を味わおう】



イラストはイメージです

旬は7~8月と11月~3月です
がん予防・便秘改善・高血圧・糖尿病・シミ・などに
効果的です

また、大根の皮は、中心部の2倍のビタミンCが
含まれています
大根おろしは、皮ごとおろすのがオススメです

❁材料❁〔4人分〕

大根(3cm厚さ)	4枚
鶏ミンチ	100g
生姜	10g
青ねぎ	お好みで
白だし	100cc
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
◆水溶き片栗粉	

【作り方】

1. 大根は、3cmの厚さに切り、皮をむく
2. 鍋に大根とかぶるくらいの水を入れて、一度沸騰させる
沸騰したら、湯を捨てる
3. 大根が浸かるくらいの白だしと水を入れる
白だし:水=1:6
4. 大根に火が通るまで加熱します
※だしが減ってきたら、水を加えます
5. 生姜(半分)はすりおろす
残りの半分は細切りに切る
青ねぎは細切りに切る
6. 別の鍋に、鶏ミンチと砂糖大さじ1、薄口醤油小さじ1を入れよく混ぜる
大根の煮汁を400cc加えて混ぜる
火にかけて沸騰してきたら、水溶き片栗粉と、すりおろした生姜を入れ混ぜる
7. 器に大根を盛り付け、そぼろあん→青ねぎ→細く切った生姜の
順番にのせて、完成!!!