

きゅうしよく しょうかい だいこん にく に 給食レシピの紹介 大根とひき肉のスタミナ煮

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 おお 大さじ 1
- ・ にんにく (みじん切り) 1 g
- ・ ぶたひき肉 6 0 g
- ・ 牛ひき肉 6 0 g
- ・ 酒 こ 小さじ 2 強
- ・ にんじん (いちょう切り) ... 4 0 g
- ・ だいこん (いちょう切り) ... 8 0 g
- ・ さやいんげん (小口切り) ... 2 0 g
- A { ・ 和風だし こ 小さじ 1 弱
- ・ さとう こ 小さじ 1 強
- ・ しょうゆ こ 小さじ 2 強
- ・ でんぷん 2 g



つく かた
〈作り方〉

- ① ぶたひき肉、牛ひき肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、①を炒める。
- ③ にんじん、だいこんを炒め、Aの調味料を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったら、水溶きしたでんぷんを入れてとろみをつけ、さやいんげんを入れて仕上げる。