



大根ときのこの生姜あんかけ



【材料（1人前）】

A	• 大根	100g
	• しいたけ	30g
	• ぶなしめじ	30g
	• ねぎ	30g
	• 豚ひき肉	30g
	• ごま油	小さじ1
	• めんつゆ	小さじ2
	• 片栗粉	10g
• 生姜	一片	
• 一味唐辛子	少々	



冬の大根は、免疫力を上げる効果のあるビタミンAやビタミンCが多く含まれており、みずみずしく甘みがあります。きのこには食物繊維が多く含まれており、腸の活性化を助けてくれます。様々な食材をまんべんなくとり、風邪に負けない身体作りをしましょう！

【作り方】

- ① 大根は1cmのイチョウ切り、しいたけ、ぶなしめじ、ねぎは一口大に切る。生姜はすりおろしておく。
- ② ごま油をひき、Aを焼き色がつくまで炒め、お皿に盛る。
- ③ 豚ひき肉を炒め、火が通ったら、生姜とめんつゆを加える。
- ④ 火を止め、水で溶かした片栗粉を入れ、絡める。
- ⑤ ②の上に④をかける。

※一味唐辛子を少しふりかけてもピリ辛く美味しいです。

エネルギー	213kcal
塩分	0.4g