



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副 大根のピリ辛炒め

材料(2人分)



- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 根しょうが・・・・・・・・・・1/2かけ
- 鷹の爪薄い輪切り・・・・・・・・2枚
- 大根・・・・・・・・・・100g
- 豚ももひき肉・・・・・・・・20g
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 本みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 55キロカロリー

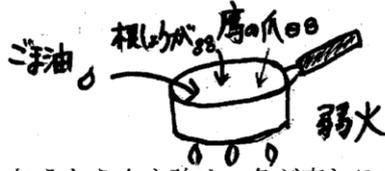
食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① 根しょうがは、みじん切りにする。大根は太めのせん切りにする。



- ② 鍋にごま油と根しょうが、鷹の爪を入れ、弱火にかけ、香りを出す。



- ③ 豚肉を加えたら火を強め、色が変わるまで炒る。次に大根を加えよく炒める。



- ④ 大根が透き通ってきたら、酒、しょうゆ、みりんの順に入れ、調味し、水分が少なくなるまで煮詰める。



大根をおいしく食べよう

●水分が多い頭の部分は、サラダや和え物などにするのに最適♪

●柔らかい真ん中部分は、おでんや煮物に♪

●一番辛いおしり部分は、火を通してあげると辛味が和らぎます。味噌汁・炒め物などに。

