

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

大根のひらひら炒め



1人分野菜量 130 g

調理時間 20分



おすすめポイント

スライサーでひらひらと切った『大根』、しょうがとごま油の香りが効いて味もGood!

宮崎県

大根のひらひら炒め

(1人分あたり)

エネルギー		167 kcal
たんぱく質		13.4 g
脂 質		9.2 g
炭水化物		7.5 g
食塩相当量		1.3 g

材 料 (2人分)

大根		240g
鶏ひき肉		120g
かいわれ大根		20g
しょうが		6g
ごま油		小さじ2
塩		少々
こしょう		少々
酒		小さじ2

作 方

- ① 大根は皮をむき、6～7cmの長さに切り、スライサーでひらひらに切る。かいわれ大根は洗って2cmの長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切りを炒めてから、鶏ひき肉を加え、よく炒める。
- ③ ②に大根を入れ炒め、塩、こしょうを加える。
- ④ 汁が出てきたら、フライパンの周りに材料を寄せ、中心に集まった汁気を飛ばす。
- ⑤ 汁気がなくなったら、材料を中心に戻し、酒を入れる。
- ⑥ 最後にかいわれ大根を散らす。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

