

12月のレシピ

【主菜&副菜】野菜60g

里芋と大根のそぼろ煮

【1人分栄養価】 エネルギー175kcal
たんぱく質9.7g 食塩相当量 0.9g



材料【4人分】

里芋	320g (5個)	水	200ml
大根	240g (5cm程度)	かつお節	4g
生姜	12g	酒	小さじ4 (20g)
豚ひき肉	160g	醤油	小さじ4 (24g)
		砂糖	小さじ4 (12g)

【作り方】

①里芋は皮をむき、輪切りにする。



②大根は皮をむき、1cm程の厚さの
いちょう切りにする。耐熱容器に入れて
ラップをし、電子レンジで3分間加熱する。



③生姜はすりおろしておく。



④鍋に水を入れ①と②とかつお節を入れて煮る。



⑤大根に火が通ったら豚ひき肉、生姜、調味料を
入れる。

⑥ひき肉に火が通ったら火を止めて味をしみこませ、
器に盛る。



町内でも生産されている里芋。ぬめりの成分はガラクトンという水溶性食物繊維で、免疫力を高めたり、消化を促す働きがあります。