

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