

【大根の肉詰め】

(材料1人分)

大根	80g	鶏ひき肉	30g
おから	15g	もやし	10g
ごぼう	10g	塩	0.1g
片栗粉	1g	ごま油	2g

(小さじ1/3)

(小さじ1/2)

(ソース)

酒 4g (小さじ1弱)

みりん 4g (小さじ2/3)

濃口醤油 4g (小さじ2/3)

塩 0.1g こしょう 0.2g



(作り方) 調理時間：30分

1. 大根を2.5cm幅ぐらいに切り、皮をむき、型抜きで真ん中をくり抜く。
2. 1に水20ccを加え電子レンジで7分加熱する。
3. 1でくり抜いた大根はおろししておく。
4. ごぼうをさがきにし、もやしは1cmの長さに切る。
5. 鶏ひき肉、おから、3の1/3程度、4を混ぜ合わせる。
6. 大根のくり抜いた部分に片栗粉をまぶし、そこに5を詰める。
7. 3の残りの大根おろし、濃口醤油、酒、みりん、こしょう、塩と混ぜ合わせソースを作る。
8. フライパンにごま油をひき、6を入れ、両面焼き色がつくまで返しながら焼く。
9. 8に7で作ったソースを入れ、蓋をし、弱火で10分煮詰める。

- 大 根…冬が旬であるため、安価で栄養価が高い。
他の野菜に比べ、高血圧予防に効果のある
カリウムが多く含まれている。
- ごま油 …セサミノールには悪玉コレステロールの
生成を抑え、動脈硬化を防ぐ。
- おから…ひき肉の使用量を減らすことで、エネルギー
を抑えることができる。



栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	5.0g
炭水化物	10.0g
カリウム	335mg
食塩相当量	1.0g

☆ポイント☆

- もやしとごぼうを入れる
ことで歯応えがあり、満
腹感が期待できます!
- ごま油を少し入れること
で、風味が増します。