

# おすすめ！給食レシピ

NO.16

旬の大根を使ったレシピです。  
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



## 大根のそぼろ煮

### 材 料（4人分）

大根 . . . . . 160g  
にんじん . . . . . 80g  
豚ひき肉 . . . . . 60g  
さやいんげん . . . . . 40g  
油 . . . . . 小さじ1  
だし汁 . . . . . 適量  
A しょうゆ . . . . . 小さじ2  
みりん . . . . . 小さじ1と1/2  
砂糖 . . . . . 小さじ2  
でんぷん . . . . . 少々

### 〈切り方〉

- 大根は1cm幅、にんじんは5mm幅の  
いちよう切り
  - さやいんげんは2cm幅に切る
- ⇒すべて下茹でしておく

### ☆作り方

- 1 油で豚ひき肉を炒め、火が通ったら  
大根、にんじんを加えて更に炒める。
- 2 1にだし汁を入れ、Aで調味する。
- 3 具材に味がしみてきたら、さやいん  
げんを散らし、水溶きでんぷんを加  
えて軽く混ぜる。

大根の他にもかぼちゃやじゃがいも  
等に具材を代えて、アレンジしてみ  
てください！

