

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# 大根のひらひら炒め



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!

1人分野菜量 130g

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

## 作リ方

- 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

