野菜レシピ　～大根を使って～

目指そう！
野菜1日
350g!

# 麻婆大根

1人分の野菜使用量は
100gだよ！

おすすめポイント

大根を電子レンジにかけることで、
煮る時間が短縮できます！

# 麻婆大根

## 材料（2人分）

- 大根　…200g
- 豚ひき肉　…60g
- 焼肉のたれ　…大さじ１
- みそ　…小さじ１
- 水　…50ml
- 片栗粉　…小さじ１
（大さじ１の水で溶く）

### 栄養価（１人分）

- エネルギー　129kcal
- 食物繊維　1.5g
- 食塩相当量　1.6g

## 作り方

❶大根は皮をむき、１㎝角のサイコロ状に切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で３分加熱する。

❷フライパンにひき肉を入れて炒め、火が通ったら❶、焼肉のたれ、みそ、水を加えて３分程煮る。

❸水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

## 調理アドバイス

・市販の調味料を使って手軽に味付け！

・お好みで最後にごま油を入れるとコクがでます。

名古屋市健康福祉局