

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

三芳産大根のトロトロ煮



1人分の栄養価

- ・エネルギー：48kcal
- ・たんぱく質：3.1g
- ・カルシウム：13mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
ごま油	1.6g	小さじ 1/2 弱	
豚ひき肉	60g		
だいこん	140g	輪切り 4~5cm	さいの目 1cmカット
小ねぎ	12g	2本	小口切り 5mm
酒	2.5g	小さじ 1/2	
きびざとう	1.8g	小さじ 1/2 強	
しょうゆ	5.2	小さじ 1 弱	
片栗粉	2g	小さじ 2/3	水溶き片栗粉 (片栗粉：水=1：2)
水	40g	1/5 カップ	和風だしを使ってもおいしく作れます

- ① 熱した鍋にごま油をひく。豚ひき肉を炒めて酒をふり入れる。
- ② だいこんを加えて軽く火を通したら、水を入れ、きびざとう、しょうゆを加えて煮含める。
(フタをすると短時間で加熱することができ、水分の蒸発も防げます)
- ③ だいこんがやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、小ねぎを加える。
- ④ 風味付けとして分量外のごま油をまわし入れたら、完成！

給食レシピコンクールで「やわらか大根でトロトロホッコリそりゃあごはんもすすむで賞」に選ばれた料理です。

給食メニューにありそうで無かった新メニューで、当日は、三芳産のだいこんをたっぷり使って調理しました。ごま油の風味で食欲が増し、小ねぎを使うことで彩りがよくなるのもポイントですね。

