

9日目 昼食

大根の肉そぼろかけ

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

大根 360g (1/2本)

鶏むね挽き肉(皮なし) 80g

ごま油 小さじ2

酒 大さじ1

みそ 大さじ1と1/2

マービー(人工甘味料) 小さじ2

片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、だし汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏むね挽き肉と酒を入れ炒める。みそとマービーで味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に大根をよそり、②のあんをかける。