

## ⑧根菜の肉みそサラダ

材料 4人分

### 《肉みそ》

鶏ひき肉 100g  
ごま油 少々  
●みそ 大さじ1と1/2  
●みりん 大さじ2  
●砂糖 小さじ1  
●水 大さじ2  
●生姜 すりおろしひとかけ  
片栗粉 少々



里芋 大2個  
れんこん 1節(180g)  
ごぼう 1/2本(80g)  
人参 1/2本(60g)  
だし汁 1カップ  
塩 小さじ1/3  
みりん 大さじ1

### 作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を入れ、ぼろぼろになるまでよく炒める。●を加え中火で炒め合わせ、水溶き片栗粉少々で軽くとろみをつける。
- ② 里芋は皮をむき、塩(分量外)でもみ洗いし、食べやすい大きさに切る。人参は皮をむき乱切りする。れんこんは皮をむき、食べやすい大きさに切り、水にさらす。ごぼうは皮をこそげ取り、5mm厚の斜め切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋にだし汁、塩、みりんを入れ②を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③の煮汁を切って盛り付け、①の肉みそをかけていただく。

### 一人分栄養価

エネルギー 138kcal      蛋白質 7.2g      塩分 1.1g