

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