

平成 28 年度 優秀賞

だいこんのピリ辛肉みそ煮



【おすすめポイント】

ピリ辛でごはんに合うおかずです。調味をする前に水を少し加えて蒸し煮にするとだいこんが煮えやすくなりますよ。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

• 合びき肉	80 g	〈A〉	
• だいこん	480 g	• 三温糖	大さじ 2 弱
• 白ねぎ	20g	• 酒	小さじ 1 強
• サラダ油	小さじ 1	• しょうゆ（こいくち）	小さじ 1
〈水溶き片栗粉〉		• 米みそ（赤）	大さじ 1 強
• 片栗粉	小さじ 1	• 豆板じゃん	適量
• 水	小さじ 2		
		• ごま油	小さじ 1/2

【作り方】

- ① だいこんは 2cm ちょう切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ だいこんを入れ、炒める。煮えにくいようであれば、水を加えて蒸し煮にする。
- ④ 〈A〉で調味し、煮汁が少し残る程度に煮こむ。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑦ ごま油を加えて煮る。