

シャキシャキそぼろ^{どん}丼

野菜

地元

ここがポイント！

切り干しだいこんのシャキシャキした食感が特徴の料理。

だいこんを天日干しすることで、うま味やカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が凝縮されます。簡単で食べやすい切り干しだいこん料理です。

1人分の栄養価

エネルギー	513kcal
たんぱく質	19.3g
カルシウム	83mg
食物繊維	3.8g
塩分	1.9g

材料 (4人分)

ぶたひき肉	250g	★しょうゆ	大さじ3
切り干しだいこん	50g	★砂糖	大さじ3
たまねぎ	200g(1個)	★酒	大さじ1
さやいんげん	40g(6本)	★みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	★一味唐辛子	少々
		★水	100cc
ごはん	4人分	☆かたくり粉	小さじ2
		☆水	大さじ2

作り方

- ① 切り干しだいこんは水で戻し、2cmに切る。たまねぎは薄切り、さやいんげんは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、ぶたひき肉をいためる。
- ③ たまねぎ、切り干しだいこんを加えていためる。
- ④ ★、さやいんげんを加えて煮る。
- ⑤ ☆を混ぜて、水溶きかたくり粉を用意しておく。
- ⑥ ☆水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦ ごはんにのせたら、出来上がり。