

材料使い切りレシピ

木曜日

マーボー大根

大人1人分
塩分1.8g
557kcal

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- 大根……………1/2本 →1cm角に切る
- 小ねぎ…………1/3束 →小口切り
- 生しいたけ……4枚 →1cm角に切る
- 合びき肉……150g
- にんにく………2かけ →みじん切り
- しょうが………10g →みじん切り
- 水……………1カップ
- ごま油…………大さじ1
- ★砂糖…………小さじ2
- ★濃口醤油……小さじ1
- ★味噌…………大さじ2
- ★酒……………大さじ1
- ★コチュジャン…小さじ1/2 (あれば)
- ☆片栗粉………大さじ1
- ☆水……………大さじ2

- ①大根を耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分間加熱する。
※やけどしないよう注意!
- ②フライパンまたは鍋にごま油を入れて中火で熱し、合びき肉、にんにく、しょうがしいたけ、小ねぎの半分を炒める。
- ③合びき肉の色が変わってきたら①の大根と水を入れ、大根がある程度やわらかくなるまで煮込む。(5~10分)
- ④★を混ぜ合わせて③に加える。
- ⑤火を止め、☆を混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜる。
- ⑥再度中火にかけ、沸騰したら完成。
残り半分の小ねぎを散らす。

コチュジャンを加えることで本格的な味に。大人はラー油や一味唐辛子などで辛さを調節してください。



※写真は大人1人分+こども1人分です。

豆腐サラダ

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- レタス……………1/3玉 →ひと口大にちぎる
- トマト……………1/2玉 →1cm角に切る
- 豆腐……………1パック →1cm角に切る
- (好きなドレッシング…大人:大さじ1/2、こども:大さじ1/4)

皿にレタス・トマト・豆腐を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。
※写真、栄養価計算に使用したドレッシングはゴマドレッシングです。

ごはん

大人150g、こども110g前後

