

## 麻婆大根

材 料(3 ~ 4人分)

- 豚ひき肉・・・50g
- 大根・・・160g
- サラダ油・・・小さじ2
- ねぎ・・・40g
- 水・・・・・・・・100cc
- トマトケチャップ・・・大さじ1
- 味噌・・・・・・・・小さじ3/4 (4.5g)
- ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1

\*大人は塩少々と豆板醤をプラスして食べると good !

### 作 り 方

大根は皮をむいて1 ~ 1.5 cm角に切り、皿に広げてラップをかけて、レンジ(500W)で3分加熱する。

ねぎは、白い部分のみじん切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、ねぎが透き通るまで炒める。ひき肉を加え、ほぐしながら炒め合わせる。

水と の調味料を加え、煮立ったら火加減を弱め、大根を加えて3分位煮る。

水溶き片栗粉(水と片栗粉は1 : 1)を加えて、弱火で加熱しながらとろみをつける。

仕上げに刻みねぎを散らしても良い。



1/4量で エネルギー72Kcal、塩分0.3g



1/4量で エネルギー35Kcal、塩分0.4g

## 白菜のミルク煮

材 料(3 ~ 4人分)

- 白菜・・・200g(3~4枚)
  - 牛乳・・・120cc
  - \*大人は黒こしょうをふって
  - 小麦粉・・・大さじ1(9g)
  - 塩・・・・・・・・1g(小さじ1/6)
  - 和風だし(顆粒)・小さじ1/4
- 食べても美味しい!

### 作 り 方

白菜は葉をざく切りにし、芯の部分は縦3 ~ 4等分位に分け、そぎ切りにする。

牛乳に小麦粉を溶かしておく。(ダマが無いように混ぜる。)

フライパンを熱し、油を敷かずに中火で白菜の芯を炒める。軽くしんなりしたら塩を振り入れて混ぜる。

葉と水(大さじ1)を加え、ふたをして中火で5分位蒸し煮にし、ふたを取って水分をとばす。

全体がしんなりしたら と和風だしを加え、水分が少なくなり、とろみがつくまで炒める。

水分を飛ばしてから牛乳を加えるのがポイント! の仕上げも水分が少なくなるまでしっかり炒めましょう。

好みで最後に醤油を数滴垂らしてもOK!

