

大根のヘルシー肉味噌がけ

胃腸の保護に!

《材料》～2人分～

大根	1/3本
ねぎ	少々
和風だし汁	600ml
鶏ひき肉	80g
しいたけ	1個
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
油	小さじ1
A	
白味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	適量



《作り方》

1. **大根**は皮をむき、2～3cm程の輪切りにする。
2. **しいたけ**はみじん切りにする。**ねぎ**は小口切りにする。
3. 鍋に**大根**と**和風だし汁**を入れて、沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで茹でる。
4. **A**の調味料を混ぜ合わせておく。
5. **フライパン**に**油**と**しょうが**を入れて炒め、さらに**鶏ひき肉**を加える。
6. **鶏ひき肉**の色が変わったら**しいたけ**も加えて炒める。
7. 合わせておいた**A**を加えて炒める。
8. **水溶き片栗粉**でとろみをつける。
9. 器に大根を盛り付け、その上に肉味噌をのせ、**ねぎ**を散らして完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	6.0g
炭水化物	18.0g
塩分	1.1g

おすすめポイント

ビタミンC

アミラーゼ

食物繊維

大根の根の部分には**ビタミンC**や**アミラーゼ**が多く含まれています。**アミラーゼ**にはデンプンを分解して消化を高める働きがあります。また、**食物繊維**も豊富で、便秘解消や大腸がんを予防する働きなどがあります。肉味噌には**鶏ひき肉**を使い、豚ひき肉よりもカロリーと脂質をカットしました。**白味噌**は淡色味噌や赤味噌に比べて塩分が少なく、甘さを活かした味付けになっています♪