



大根の肉詰め

栄養士コメント

大根には風邪予防に効果があるビタミンCが豊富です。消化を助ける酵素も含まれ、風邪で弱ったときになどにもおすすめです。

大根はだしで炊いて、しょうゆはタレのみに加えました。



作り方

大根を4cmほどの輪切にし、皮を剥いてだし汁で茹でる。

大根に火が通ったら大根を取り出し、冷めたらスプーンで中をくり抜く。

人参、玉ねぎ、くり抜いた大根をみじん切りにし、ひき肉と混ぜる。

くり抜いた大根に を詰める。

大根を茹でただし汁で を茹でる。

大根、ひき肉に火が通ったら取り出し、しょうゆ、酒、水溶き片栗粉を入れる。

お皿に茹でた小松菜、大根、 をかけ、上から小口切りにしたネギを飾る。

成分値 (1人分)

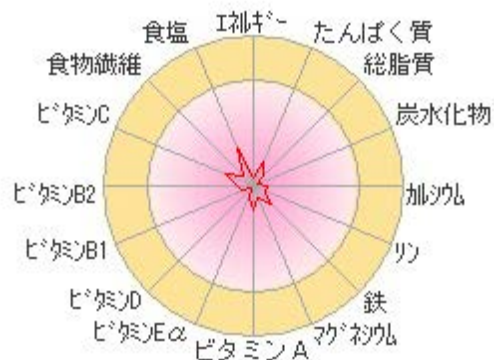
摂取値 単位

1. エネルギー	140 kcal
2. たんぱく質	10.4 g
3. 総脂質	6.1 g
4. 炭水化物	9.5 g
5. カルシウム	71 mg
6. リン	104 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	113 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根-----	100	g
中1個		
2. 鶏ひき肉-----	50	g
3. 人参-----	5	g
4. 玉葱-----	10	g
5. 青ねぎ-----	5	g
上から飾る		
6. 小松菜-----	20	g
<調味料>		
7. だし(かつお・昆布)-----	50	ml
8. 減塩しょうゆ-----	1/4	大サジ
9. 酒・本醸造酒-----	1/4	大サジ
10. 片栗粉-----	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)