

大根のはさみ焼き

野菜は
1日 349g以上
を目標に！



このレシピで
1人約 150gの
野菜を食べるこ
とができます

(2人分の材料と下準備)

大根 1/4本 (240g) 皮をむいて厚さ1cmで8枚になるよう輪切りにし、浅く十字に切り込みを入れる。ラップをし、600Wのレンジで途中裏返して10分程竹串が通るくらい加熱し、冷ます。*

タネ	鶏ひき肉	100g	
	玉ねぎ	1/4個 (50g)	みじん切り。600Wで1分加熱して冷ます。
	しょうが	1/4かけ (3g)	すりおろす。(チューブ可)
	片栗粉	小さじ1 (3g)	
	塩・こしょう	少々	タネとタレはそれぞれよく混ぜておく

油 小さじ1と1/2 (6g)

タレ	水	100ml	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
	酢	大さじ1 (15g)	片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
	砂糖	小さじ1 (3g)		

小ねぎ 2本 (10g) 小口切り。 ※大根の太さによって枚数を調整してください

(作り方)

- ①大根の切り込みしていない方に分量外 (小さじ2) の片栗粉をまぶし、タネをはさむ。
- ②フライパンに油を入れ、中火で温めたら①を入れて2分程焼き、焦げ目がついたら弱火にする。裏返してふたをし、3分程焼く。
- ③②にタレを入れる。中火にし、ヘラで大きくかき混ぜてとろみがついたら小ねぎを入れる。
- ④半分に切り、器に盛り付けて完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー181kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.2g 炭水化物 13.9g 食物繊維 2.1g ビタミンC18mg
鉄分0.9g 食塩相当量 1.0g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満)