

【献立名】

大根たっぷりヘルシーおろし鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (4人分)
豚バラ肉	300 g
人参	70 g
大根	600 g
白菜	100 g
しいたけ	30 g
えのき	20 g
ほうれん草	30 g
ねぎ	10 g
ごま油	大さじ2
★スープ	
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ2
だしの素	小さじ2
塩	少々
水	500ml

【作り方】

- 1 大根を2つに分け、1つはいちょう切り、もう1つはすりおろす。
人参は半月切り、白菜は一口大、しいたけは1cm幅に、えのきは2等分に、ほうれん草は3等分に切る。ねぎは斜め切りにする。
- 2 豚バラ肉をごま油で炒める。
色が変わったら水を入れ、だしの素、醤油、みりん、塩を入れる。
- 3 2に大根と人参を入れ煮る。
やわらかくなったら、白菜、しいたけ、えのき、ほうれん草を入れ、更に煮る。
- 4 3が煮つまったら、おろした大根とねぎを入れる。少し煮詰めて完成！

