

源助大根の そぼろあんかけ



ひとくちメモ

源助大根は加賀野菜のひとつで、ずんぐりしていて太くて短いのが特長です。やわらかくて甘みが強く、煮物に最適とされています。ジアスターゼという栄養成分があり、消化を助け、胃腸を整えてくれます。風邪や感染症などにかかりにくくする働きがあるので、流行しやすい冬に積極的に摂りたい食材です。

玉ねぎや里芋を入れたり、カレー粉を入れてカレー風味にするなど、アレンジしてみてもおいしくできますよ。



1人分の栄養価

エネルギー	114	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂質	7.2	g
カルシウム	21	mg
塩分	0.8	g

【材料】 4人分

- ・源助大根……………1/4本
- ・にんじん……………1/5本
- ・つきこんにゃく……………60g
- ・合い挽き肉……………120g
- ・しょうが……………ひとかけ
- ・サラダ油……………適量
- ・料理酒……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・三温糖……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・かつおだし……………適量
- ・水溶き片栗粉……………適量

A

【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、源助大根とにんじんは厚めのちょう切りにする。
- ②つきこんにゃくは下ゆでしておく。
- ③鍋にサラダ油をしき、しょうがを入れて香りが出たら合い挽き肉を加え、料理酒を振り炒める。
- ④肉に火が通ったら、源助大根・にんじんを入れ、かぶるくらいのだし汁を加えて煮る。
- ⑤源助大根がやわらかくなったら②を加え、Aで味付けし、さらに煮込む。
- ⑥具材に味がなじんだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、出来上がり。



