

肉みそ乗っけて熱々大根

エネルギー 198kcal
(1人前あたり)

【材料2人分】

- ・ 大根 200g
- ・ だし昆布 10cmほど
- ・ 豚ひき肉 100g

【調味料】

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| ・ みりん | 大さじ 1 | ・ 砂糖 | 大さじ 1 |
| ・ 醤油 | 小さじ 2 | ・ 生姜汁 | お好みで |
| ・ だし汁 | 100ml | ・ 味噌 | 大さじ 2 |
| ・ 水 | 適量 | | |



肉みそ乗っけて熱々大根

① 大根を切り分け面取りをする。
片面側に深さ5mm~1cmの切り目を十文字に入れる。



② 鍋に大根がかぶる位の水を入れて中火で加熱。
煮立ったら弱火にして30分ほど茹でる。



肉みそ乗っけて熱々大根

③ 別の鍋に、豚ひき肉・醤油・みりん・砂糖・だし・水を加える。



弱火で加熱し、豚ひき肉をほぐしながら混ぜ合わせる。
生姜汁を入れる。



肉みそ乗っけて熱々大根

- ④ さらに味噌を加えて、弱火で加熱しながら水分を飛ばす。



- ⑤ 鍋に水・昆布、やわらかく煮た大根を入れて中火で加熱。
沸騰したら弱火にして5分ほど煮る。



肉みそ乗っけて熱々大根

⑥ 器に盛った大根に、肉みそを乗せて完成。

