野菜不足を
パパッと解消!

かんたんレシピ帖

電子レンジでチンするだけなのに
しっかり鍋で煮込んだような味わいになる驚きの一品です。
焼肉のたれやめんつゆなど、お馴染みの調味料を使っているため、
だれでもこの味を再現することができます。
旬の大根を味わう際は一度、
このレシピにチャレンジしてみてください。

ワンパン調理
電子レンジ／トースター調理
作り置きOK



調理時間 約15min
1人分約 260kcal
材料費1人分約 ¥160
記載内容は目安です。

本格和食がレンチンで簡単!ごはんが進む 楽旨 甘辛肉そぼろ大根

材料●2人分

- 大根……1/3本
- 豚ひき肉……150g
- 白ネギ……1/4本
- Ⓐ
  - 焼肉のたれ……大さじ3
  - めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ1
  - すりごま……大さじ1

作り方

1



大根は皮をやや厚め(5mmほど)にむき、1cmの厚さの輪切りにして耐熱皿に並べる。白ネギはみじん切りにする。

Point 大根の皮の内側には筋が多く硬い部分があるため、厚めにむくことで加熱後に筋が口に残りにくくなり、やわらかくなめらかな食感に仕上がります。

2



ボウルに豚ひき肉、白ネギ、Ⓐを入れ、しっかり混ぜる。

Point 白ネギも一緒に混ぜ込んでおくことで、豚ひき肉の臭みを消し、全体にまんべんなく風味が回ります。

3



②を大根にかけ、ふんわりとラップをして、電子レンジで6分(600W)加熱する。

Point 竹串や爪楊枝を大根の中心まで刺し、力を入れなくてもすっと通ればOK!刺したときに中心が硬く引っかかる感触がある場合は、追加で1分ずつ加熱してください。

4



一度取り出し、加熱して固まった豚ひき肉をスプーンなどで細かくほぐし、全体をよく混ぜ合わせて完成。

Point お好みで青ネギ、七味唐辛子をトッピングしてもOK!

Point 冷蔵庫で約3日間保存できます。

栄養ポイント

大根・豚ひき肉

大根を食べることで、冬に欠かせないビタミンCを摂ることができます。
また、豚ひき肉のたんぱく質も一緒に摂れて、栄養満点です。

時短ポイント

大根も肉そぼろも電子レンジで一気に加熱するだけなので、鍋もいらず、手軽に「味しみ大根」を作ることができます。

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。
自身のSNSで紹介している
“働く女性の為の簡単時短レシピ”
の数々が話題に。
Instagramのフォロワーは
100万人超え!

次回配信号は

騙されたと思って食べてみて!
即時にできる
ブロッコリーチャンプルー
お楽しみに。

協会けんぽ 「もしも」と「いつも」に安心を。