

★千切大根の変わり煮★



お日様の日を浴びた千切り大根は日持ちがするだけでなく、甘みも増します。また、普通の大根に比べて栄養もぐんと増えます。

全国の千切り大根の90%が宮崎県で生産されています。そんな千切り大根の味つけをアレンジして食べやすい煮物にしてみました。

材料	切り方	1人分	4人分	
ごま油		1g	小さじ1	
豚肉	こま切れ	20g	80g	
たまねぎ	3mm幅のくし切り	20g	1/2個	
にんじん				A
千切り大根	長い場合は短くする	10g	40g	
こんにゃく	短冊切り (糸こんにゃくでも可)	20g	80g	
				B
生しいたけ	細切り	10g	40g	
さつま揚げ	細切り	5g	20g	
水		12g	48g	
トッポギ		15g	60g	
にら	1cm幅	4g	16g	
中双糖(ざらめ)		2g	8g	
濃口しょうゆ		5.3g	大きじ1と1/2	
酢		1g	小さじ1	
コチュジャン		2g	8g	

- ① 鍋にごま油と豚肉を入れ、色が変わるまで炒めます。
- ② Aを加え、しんなりするまで炒めます。
- ③ さらにBを加えて炒め、水、中双糖を入れ、中双が溶けてからトッポギを加えます。
- ④ 残りの調味料を入れ、にらを入れて煮含め仕上げます。
※辛さはお好みで調整してください。