



蒼しらずダイコンのそぼろ炒め



材料: 4人分

蒼しらずダイコン 1/2本

水 約400cc

だし 適量

ネギ 約10cm

輪切りトウガラシ 少々

ショウガ 約7g、ニンニク 約7g

塩、コショウ 各適量

鶏ひき肉 約250g

ごま油 適量

調味料	[砂糖 大2
		みりん 大2
		しょうゆ 大2
		酒 大2

だし汁 150cc + 片栗粉 大1

パクチー 適量 ※トッピング用



1. ダイコンの皮を剥いて幅約2.5cmのいちょう切りにする。
2. 鍋に水を入れて中火にかけたら、だしを加え、1を15分程茹でる。※だし汁は残しておいてください。



3. ネギを小口切りにする。
4. ショウガとニンニクは粗みじん切りにする。



5. フライパンを中火にかけ、ごま油をひいて4を入れ、ひき肉と炒めながら塩とコショウで味を整えたら、ネギと輪切りトウガラシを加えてさらに炒める。



6. 調味料を混ぜる。
7. 6を5に加えて混ぜ合わす。



8. 7に2で茹でたダイコンを加えて混ぜ合わす。



9. 2で残しただし汁150ccに片栗粉を溶かして、8に加えてよく混ぜ合わせたらできあがり。