

## 第2回 H1グランプリ（介護職員調理グランプリ） 肉部門最優秀賞レシピ

### 大根もちのそぼろあんかけ

生活協同組合コープみらい 川口介護センター 成田 明子さん

**材料：**（1人分）624kcal 塩分：5.4g

#### ～大根もち～

大根	3センチ（約80g）
にんじん	1/4本（約40g）
長芋	20g
A：酒・しょうがのすりおろし	各小さじ1
A：片栗粉・薄力粉	各大さじ1
かぶ	1個（約100g）
サラダ油	大さじ1

#### ～そぼろあん～

豚ひき肉	80g
しょうがのすりおろし	小さじ1
水	100ml
B：酒・しょうゆ	各大さじ2
B：砂糖	大さじ1
C：片栗粉・水	各大さじ1

#### ～飾り用～

トマト	1/2個
ごま油	小さじ1
ねぎのみじん切り	大さじ1



#### 下準備：（5分）

- ・大根、にんじん、長芋は皮を剥く。
- ・かぶは皮を剥き、イチヨウ切りにする。
- ・Cを混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- ・トマトは5ミリの厚さの半月切りにする。

#### 作り方：（15分）

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらかぶを茹で（約10分）ザルに上げる。※かぶはお好みの固さにより茹で時間を調整してください。
- ②大根もちを作る。大根をすりおろし、軽く水気を切る。にんじん、長芋もすりおろす。すりおろした野菜を全てボウルに入れ、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を一口大の大きさになるようにスプーンで落とし、丸く形を整えて両面を焼き、水大さじ1/2(分量外)を入れ、ふたをして蒸し焼きにする（約2分）。
- ④そぼろあんを作る。別のフライパンを熱し、豚ひき肉、しょうがのすりおろしを入れて炒め、火が通ったら水100mlとBを加え、沸騰したら、Cを加えてとろみをつける。
- ⑤皿のまわりにトマトを並べ、中央に①を並べ、その上に③のをせ、④をかける。
- ⑥③のフライパンにごま油を熱し、ネギのみじん切りを入れて炒め、焦がしねぎを作り、⑤に散らす。