

ひき肉と大根の煮物



材料(4人分)

鶏ひき肉・・・	200g
大根・・・	600g

調味料	薄口しょうゆ・・・	大さじ2
	みりん・・・	大さじ2

サラダ油・・・大さじ2

片栗粉・・・小さじ2 ごま油・・・少量

大根サラダ



材料 (4人分)

大根 …	320g
きゅうり …	40g
人参 …	20g
塩 …	ひとつまみ
ツナ缶 …	40g
マヨネーズ …	大さじ2