

つくってみませんか？

やさしい味付けでさといもがおいしい♪



<里芋のそぼろ煮>

材料(4人分)

鶏ひき肉	…	50g
酒	…	小さじ1/2
にんじん(いちょう切り)	…	50g
さといも(一口大)	…	200g
生揚げ(1cm幅)	…	80g
えだまめ	…	15g
だし	…	50g
○砂糖	…	大さじ2/3
○みりん	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ2/3
片栗粉(水でとく)	…	小さじ1

作り方

- ① だしに肉、酒を加えてほぐし、加熱する。
- ② にんじん、さといも、生揚げ、○の調味料を加え、煮る。
- ③ えだまめを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成♪

