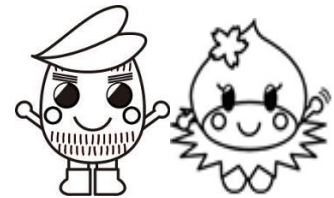


【さといものそぼろ煮】



材料（4人分）

- ・油 小さじ2
- ・鶏ひき肉 120g
- ・酒 小さじ1 ⇒肉にまぶす
- ・玉ねぎ 中1個 ⇒短冊切り
- ・にんじん 小1/2本 ⇒短冊切り
- ・干しいたけ 小1枚 ⇒水で戻して薄切り
- ・竹の子水煮 50g ⇒短冊切り
- ・さといも 中4個 ⇒厚いちょう切り
- ・かまぼこ 50g ⇒短冊切り
- ・さやいんげん 4本 ⇒ゆでて2cm切り
- ・だし汁 1.5カップ
- A {
 - ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2
- ・かたくり粉 大さじ1 ⇒同量の水で溶く



いもっち くりっち

「さといも」を「じゃがいも」や「素揚げカボチャ」にしてもおいしくできます。

作り方

- ① 油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ② だし汁を加え、しいたけ、竹の子、さといもを入れる。
- ③ Aの調味料を入れて煮る。
- ④ 味をととのえ、水溶きかたくり粉を入れる
- ⑤ かまぼこ、さやいんげんを入れ、ひと煮立ちさせる。

※ 調味料は加減してください。