里芋のどぼろ煮

(1人分) I洲 -85kcal タンパク質 4.2g

(主材料)

里芋 鶏挽肉 (調理時間40分)

《材料・分量》 子ども 6人分(おとな 約4人分) *分量は廃棄量を含みます。

里芋 360g (大5個)

※里芋は、冷凍を使用すると簡単です。

广水 200 g (1カップ)

削り節・だし用 4 g

し※だし汁は、全量入れずに加減してください。

鶏挽肉 90g 生姜汁 1.5g

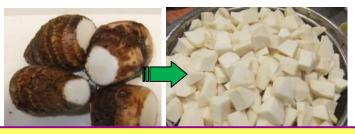
6g(小さじ1・1/2) 油

三温糖 9g (大さじ1) 醤油 12g(小さじ2)

※調味料については、大量に作る保育園の 量なので、ご家庭では加減して下さい。

「片栗粉 3g(小さじ1) 水 3g(小さじ1/2)

作り方 子どものお手伝いできそうなところ



里芋はたわし等でよく洗い、上下を切り落とし、 切り口から縦に皮をむく。食べやすい大きさに切る。



.

② ①を鍋に入れ、ひたひたになる位まで水を 加え、約10分下ゆでする。 ザルにあげて水洗いし、ぬめりを取る。 (吹きこぼれやすいので、火加減に注意。)

出来上がり!



③ 鶏挽肉に生姜汁をかけて おく。 鍋に油を熱し、鶏挽肉を 炒める。



4 ③の色が変わったら、②の里芋を 入れ、炒める。ひたひたになる位 までだし汁を加え、中火で煮る。



仕上げに水溶き片栗粉を様子

をみながら加える。 里芋を崩さないように、大きく かき混ぜてひと煮立ちさせ、 とろみをつける。



⑤ 里芋が柔らかくなったら、調味料を加え、蓋をし、10分煮る。 クッキングシートなどで落し蓋をして煮ると味がしみやすい。