

里芋のそぼろ煮

(1 人分)

1杯 - 85kcal

たんぱく質 4.2g

(主材料)

里芋 鶏挽肉

(調理時間 40 分)

旬の里芋を使った一品です！季節の味覚を楽しみましょう。

《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。

だし汁 { 水 200g (1 カップ)

削り節・だし用 4g

※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

油 6g (小さじ 1・1/2)

{ 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



ポイント 1

里芋のぬめりは、塩をまぶしてよくもみ、洗うと落としやすいです！

- ① 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。)



- 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。



ポイント 2

あくが出たら、取る。

- 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。

出来上がり！



- 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とし蓋をして煮ると味がしみやすい。

- ⑥ 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。