

里芋のきのこのそぼろあんかけ

旬野菜



1人分の栄養価 エネルギー163kcal たんぱく質 6.8g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 2.7g

里芋は、一口大に切った後、酢水にさらして水気をふき取り冷凍しておくで保存できて便利です。

材料 4人分

里芋 250g

鶏ひき肉 100g

生しいたけ 40g

しめじ 70g

だし汁 1カップ

A | みりん、しょうゆ 各大さじ1

A | 砂糖 小さじ1

A | 塩、おろししょうが 少々

ゆで枝豆（飾り用） 8粒

片栗粉 揚げ油 適量

作り方

- 1 里芋は皮をむいて一口大に切り、電子レンジで様子を見ながら竹串が通る程度に加熱する。
- 2 1に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、きのこの順に炒め、だし汁とAを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 3に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 器に2を盛りつけ、4のあんをかけ、ゆで枝豆を飾る。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部