



里芋のそぼろ煮

《調理時間：20分》

このレシピで
約104g
の野菜がとれます



【材料2人前】

里芋	3個	A	しょうゆ	大さじ2/3
鶏ひき肉	50g		しょうが汁	大さじ1
サラダ油	小さじ1		三温糖	大さじ1
んにく	1/2かけ		酒	大さじ1
鷹の爪	1/3本		だし汁	適宜
			塩	少々
			こしょう	少々
			かいわれ大根	1パック



んにく、しょうが、鷹の爪の入ったピリ辛な肉そぼろをからめ、うす味でも満足できる煮物となっています。みりんを加えるとさらに、まろやかな味になります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー145kcal たんぱく質6.7g 脂質5.2g 炭水化物16.4g 食塩相当量1.2g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 里芋は皮をむいて一口大に切り、電子レンジ500W で1分30秒～2分程度加熱してやわらかくする。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて、みじん切りにしたにんにくと鷹の爪を中火で炒め、香りが立ったら鶏ひき肉を入れて色が変わったらAを加えてひと煮立ちさせる。
- 3 1 を 2 に加え混ぜ合わせ、水分が足りなければだし汁を加え、塩、こしょうで味付けする。
- 4 器に里芋、鶏そぼろの順番に盛り付け、半分の長さに切ったかいわれ大根を天盛りにする。