



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

鶏ひき肉・・・・50g

サラダ油・・・・小さじ1

にんにく・・・・1/2かけ

鷹の爪・・・・1/3本

しょうゆ・・大さじ2/3

しょうが汁・・大さじ1

三温糖・・・・大さじ1

酒・・・・大さじ1

だし汁・・・・適宜

塩・・・・・・・・少々

こしょう・・・・少々

かいわれ大根・・1パック



にんにく、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。