

ご飯がすすむ!!



サツマイモのもろ煮



◎材料 (6人分)

さつまいも ... 300g

かぶ ... 100g

小松菜 ... 50g

豚ひき肉 ... 150g

ごま油 ... 大さじ1

水 ... 400mL

しょうが ... 小さじ1

A { 酒 ... 大さじ2
みりん ... 大さじ1/2
砂糖 ... 大さじ2
醤油(薄口) ... 大さじ2

B { 片栗粉 ... 大さじ1 1/2
水 ... 大さじ1 1/2

◎作り方

1. さつまいもとかぶを1cm幅のいちょうぎりにする(さつまいもはきったら水につけておく)。小松菜は3cmの幅にきる。
2. 鍋にごま油をいれ、ひき肉を強火で炒める。肉の色が変わったらさつまいもをいれて炒める。
3. 2に水とかぶをいれ、蓋をしてさつまいもとかぶに竹串がスツと通るまで中火で煮込む。この時、しょうがを加える。
4. 食材に火が通ったら、A を加えて2分煮たら醤油と小松菜を加えて4~5分煮る。
5. B を混ぜ合わせて作った水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成。

かぶの葉を加える
とカルシウムUP
できるゾ!

