

おうち給食レシピ

里いもごはんそぼろあんかけ



今回の里いもは水煮を使用しました

生の里いもの場合は皮をむいて切ってから

塩ひとつまみで塩もみ後ぬめりを洗い流し

てから使用してください

見た目は地味ですが意外と美味しいですよ！

健康食です！

材料（4人分）

米	2合
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
里いも	中2個 いちょう切り
炒め油	小さじ1
しょうがチューブ	2cm
長ねぎ	6cm みじん切り
鶏ひき肉	160g
にんじん	中1/2本 いちょう切り
大根	4cm いちょう切り
生揚げ	1/4枚 小さい色紙切り
	(油抜きして使用)
万能ねぎ	4本分 小口切り
★砂糖	小さじ1/2
★みりん	小さじ2
★塩	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1強
水	300ml
だしの素	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1
	(大さじ2の水で溶く)

作り方

- ① 研いだお米に分量の水と調味料・里いもを入れひと混ぜしてから炊飯する
- ② 炒め油でしょうが・長ねぎ・鶏ひき肉を炒める
- ③ ひき肉がパラパラになったらにんじん・大根を加え炒め水とだしの素を加え煮る
- ④ 野菜がやわらかくなったら生揚げ、★印の調味料を加え煮る
- ⑤ 味を整え水溶き片栗粉を加えとろみがついたら万能ねぎを散らし入れ出来上がり

(所要時間50分 炊飯時間含む)

