



生揚げのそぼろ煮



材料 (子ども5人分)

生揚げ	180g
千ゲン菜	50g
にんじん	100g
玉ねぎ	80g
鶏もも挽肉	80g
油	4g
砂糖	10g(大さじ1強)
醤油	15g(大さじ1弱)
片栗粉	5g

つくり方

- ① 生揚げは油抜きをして小さめの一口大に切る。
千ゲン菜は小さめの一口大、にんじんをいちょう切り、玉ねぎを薄切りに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも挽肉の色が変わるまで炒めたら、生揚げ、人参、千ゲン菜、玉ねぎを加え、ひたひたの水(分量外)で軟らかくなるまで煮る。
- ③ 砂糖、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※調味の際、水分量が多かったら調整して下さい。