

さといものそぼろ煮



～材料（4人分）～

鶏胸ひき肉：100g

たまねぎ：120g

にんじん：40g

突きこんにゃく：80g

さといも：220g

あつあげ：40g

えだまめ：20g

あぶら：適量

しょうゆ：大さじ1と1/2

さとう：小さじ4

みりん：小さじ1

料理酒：小さじ1

水：60g

～作り方～

①たまねぎ、にんじんはあらかじめじん切り、さといもは皮をむき、一口大に切る。厚揚げは、食べやすい大きさに切る。こんにゃくは、下茹でをする。

②さといもは、ゆでてざるにあげてぬめりをとる。

③鍋にあぶらをひき、ひき肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。さらに、こんにゃくを加える。

④水、調味料、さといも、あつあげを加え、食材がやわらかくなるまで煮込む。

⑤やわらかくなってきたら、えだまめを加える。