

給食メニューを

作ってみよう！

里芋のそぼろ煮

材料（1人分）

豚ひき肉……………10g
 料理酒……………0.2g
 油……………0.5g
 土しょうが……………0.5g
 里芋……………40g
 つきこんにゃく……………5g
 にんじん……………5g
 濃口しょうゆ……………2.6g
 砂糖……………1g
 みりん……………1g
 でん粉……………0.5g
 いりこだし……………0.45g
 水……………0.02g

作り方

- ① にんじんはせん切り、土しょうがはすりおろし
 じん、里芋は乱切り、里芋・つきこんにゃくは下
 ゆでする。
- ② 油でしょうが・豚ひき肉を炒める。
- ③ 料理酒・だし汁を入れる。
- ④ にんじん・こんにゃく・里芋を入れて煮る。
- ⑤ 味を付ける。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつける。

