



里芋のそぼろ煮

材料（1人分）

豚ひき肉	10 g
料理酒	0. 2 g
油	0. 5 g
土しょうが	0. 5 g
里芋	40 g
つきこんにゃく	5 g
にんじん	5 g
濃口しょうゆ	2. 6 g
砂糖	1 g
みりん	1 g
でん粉	0. 5 g
いりこだし	0. 45 g
水	0. 02 g

給食メニューを 作ってみよう！

作り方

- ① にんじんはせん切り、土しょうがはすりおろしみじん、里芋は乱切り、里芋・つきこんにゃくは下ゆです。
- 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。

