

～ 大根のそぼろ煮 ～

▼ 材料（4人分）

鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	150g
にんじん	50g
大根	250g
こんにゃく	150g
凍り豆腐切り	20g

サラダ油	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/3
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ2

▼ 作り方

- ① 玉ねぎは1×2cm切、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、大根は1cm厚さのいちょう切り、こんにゃくは角切りにする。
- ② 鍋を熱しサラダ油を入れ、鶏ひき肉、おろし生姜を加え、ひき肉がパラパラになるまで炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加え軽く炒め、大根、こんにゃくを加え材料がかぶるくらいの水を加え煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、凍り豆腐を加えひと煮立ちさせ、調味料を加え煮る。
- ⑤ 味がしみたら、同量の水でといた水とき片栗粉を加え、とろみをつける。

