

# じゃがいものそぼろ煮に



エネルギー：74kcal  
たんぱく質：5.1g  
食塩相当量：0.5g  
(1人当たり)

## ワンポイント

里芋さといものそぼろ煮そぼろ煮もおおすすめです！  
じゃがいもはレンジで柔らかくして  
おくと楽らくです。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

鶏肉ミンチ…60g

じゃがいも…160g

いんげん…40g

しょうが…少々

だし…160ml(だしパック・粉末何でも可)

片栗粉…小さじ1強

砂糖…小さじ2

酒…小さじ1

薄口しょうゆ…小さじ2

油…小さじ $\frac{1}{2}$

みりん…小さじ1

## 作り方

- ①じゃがいもは乱切り、いんげんは3cm幅に切る。生姜はみじん切りにする。
- ②油で生姜を炒め香りを出す。鶏ミンチを炒める。
- ③じゃがいも、いんげん、だし、調味料を加える。
- ④ふたをして、弱火で火が通るまで煮る。
- ⑤片栗粉を入れた器にひたるくらいの水を入れ、溶いておく。
- ⑥火を一旦止め、水で溶いた片栗粉を回し入れる。
- ⑦もう一度火にかけ、軽く混ぜる。