

## ☆里芋のそぼろあんかけ（4人分）

材料名	分量	作り方
里芋(冷凍)	300g	① 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを煮立て、凍ったままの里芋を入れて中火で柔らかくなるまで10分程度煮る。 ※竹串を使って確認し、柔らかくなるまで煮る。 ② 別の鍋に鶏ミンチとあんの調味料を加えてパラパラになるまで炒める。だし汁を加えて沸騰したらミックスベジタブル、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ 器に①を盛り、②をかけて、おろし生姜を天盛りにする。
だし汁	400ml	
みりん	大さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2	
鶏ミンチ	100g	
ミックスベジタブル(冷凍)	100g	
ブロッコリー(冷凍)	150g	
<あん>		
薄口しょうゆ・酒	各大さじ1/2	
みりん	小さじ2	
だし汁	150ml	
片栗粉・水	各大さじ1	
おろし生姜	適量	

1人分 175kcal

