



さといものそぼろ煮

秋のめぐみ ほくほくさといもレシピ さといものそぼろ煮

材 料 (2人分)

さといも ……中5個(300g)
豚ひき肉 ……80g
水 ……1/2カップ
片栗粉 ……小さじ1
水 ……大さじ1
小ねぎ ……1～2本
☆しょうゆ ……大さじ1
☆だしパック(中身) ……小さじ1
※本格・万能だしパック使用
☆砂糖 ……小さじ1
☆しょうが(みじん切り)
……………小さじ1/2

- 1 さといもは洗い、耐熱皿に入れて、ふわっとラップをして、電子レンジで600W 5分加熱する。
- 2 熱いうちに、やけどに注意しながら紙タオルでくるんで皮をむき、一口大に切る。
- 3 ひき肉と☆を入れ、よく混ぜて中火にかけ、色が変わるまで炒める。
- 4 ③に水→②のさといもの順に入れ、3～4分煮る。
- 5 片栗粉小さじ1を水大さじ1でよく溶き、④に回し入れてとろみをつける。
- 6 皿に盛り付け、小ねぎを散らしできあがり～♪

ポイント

調味料はお好みで加減してください。
ひき肉は鶏ひき肉でも豚ひき肉でもお好みで。