

～さつまいもとひき肉の煮物～



材料（2人分）

・ さつまいも	300 g
・ ひき肉（鶏または豚）	100 g
・ にんじん	50 g
・ いんげん	30 g
☆ { 砂糖	大1
・ しょう油	大1. 5
・ みりん	大1
・ 塩	ひとつまみ
・ 片栗粉	小2

作り方

- ① さつまいもを厚さ1～1.5cmくらいの輪切りにして水にさらす。
- ② にんじんはイチョウ切り、いんげんは1cmくらいの長さに切る。
- ③ 鍋にさつまいもとにんじんを並べ、ひたひたに浸るくらいの水を入れて中火にかける。
- ④ 沸騰してきたら、☆の調味料とひき肉を加え、フタをして弱火でさらに煮る。
- ⑤ さつまいもに竹串が通るようになったら、いんげんを入れて、フタを取り中火で煮汁が半分になるくらい煮る。
- ⑥ 大1の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけたら完成。