



れんこんのそぼろあんかけ



こねぎまっき

れんこんのシャキシャキとした食感を楽しむことができます。これを食べて寒い冬を乗り切りましょう。

材料（2人分）

- れんこん 150g
- 鶏ひき肉 100g
- おろししょうが 小さじ1
- 酒 小さじ2
- A {
 - かつおだし 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - みりん 小さじ2
- 片栗粉（水溶き）適量
- 水 100ml
- こねぎ 少量

作り方

- ① れんこんは3mm幅の半月切りにする。
- ② 小さめのフライパンを中火にかけ、ひき肉を入れる。よく混ぜながらそぼろ状にし、全体がほぐれたらしょうが、酒、①を入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③ フライパンに水、Aを加えて中火で5分程煮る。火を止めて、水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみをつける。最後にこねぎを散らしたら完成。

エネルギー：103kcal 食塩相当量：1.6g 野菜の量：75g