

献立紹介

電子レンジで

里芋の そばろ煮



材料

● 2人分
里芋 200g
鶏挽き肉 50g
しょうが 1かけ

★砂糖 大さじ1
★酒 大さじ1
★醤油 大さじ1
★水 大さじ3
★片栗粉 小さじ1

作り方

- ① しょうがは皮をむき、千切りにしておく。
- ② 里芋を洗って、水気がある状態のままラップをして、電子レンジで約5分加熱する。やけどに注意しながら皮をむき、一口大に切る。
- ③ 大きめの耐熱ボウルにしょうが、★の調味料、鶏挽き肉を入れてよく混ぜる。さらに里芋を加えて混ぜ、ラップをして約3分加熱する。
- ④ 煮汁がなじむようによく混ぜる。

ここが ポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ 里芋は、ラップをすると加熱ムラがなく、皮もむきやすいです。
- ★ 片栗粉のダマができないように、全体をよく混ぜてください。

