

さつまいもの味噌そぼろ

子どもも食べることができる辛くないマーボー風味です。



材料(4人分)

鶏挽き肉	…………	200g
さつまいも	…………	3本
エリンギ	…………	大さじ2
白ねぎ	…………	1/2本
きぬさや	…………	10本
しょうがの薄切り	…………	2枚
ごま油	…………	大さじ1
<合わせ調味料>		
みそ	…………	大さじ1
砂糖	…………	大さじ1
酒	…………	大さじ2
しょうゆ	…………	大さじ1

作り方

- 1 さつまいもはきれいに洗い、皮付きのまま縦半分に切り2cmくらいの輪切りにする。白ねぎはみじん切りにする。エリンギは5mm角くらいに切る。きぬさやは半分に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、白ねぎとしょうがを炒める。しょうがの香がたってきたら、挽き肉を炒める。
- 3 挽き肉の色が変わったら、エリンギ、合わせ調味料を加え合わせ、さつまいもをざっくり混ぜ合わせ、水200ml加えて煮る。
- 4 煮汁が少なくなり、さつまいもが柔らかくなったら、きぬさやをちらして数分煮る。