



里芋のそぼろ煮



11月
福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方	
鶏ひき肉	160g	① 鍋を熱して油を入れ、鶏ひき肉を炒める。 ② 肉の色が変わったら、ごぼう、こんにゃく、にんじん、里いもを入れて炒める。 ③ 水を入れて煮る。 ※アクが出たら、取り除く。 ④ 沸騰したら、調味料A、白ねぎを入れ、中火で煮汁が少なくなるまで煮含める。	
油	適宜		
里いも（一口大）	3個		
板こんにゃく （短冊切り）	80g		
ごぼう（乱切り）	1/3本		
にんじん （いちょう切り）	1/2本		
しろねぎ（斜め切り）	2/3本		
A	酒		小さじ2
	さとう		大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/3	
水	1カップ		



☆☆☆☆ 調理ポイント ☆☆☆☆

里いもの皮をむく時に、しっかり洗い、電子レンジで加熱すると、スルッと簡単に皮がむけます。

皮をむいた後、塩をふって手早くもみ込んで、水で洗い流すと、ぬめりがとれます。

ひとこと Memo

里芋は、「茎」の部分が大きく育ったものを食べるいも類です。

親芋から子芋や孫芋がたくさんできることから、縁起のよい食べ物だといわれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	115kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	3.3g
食塩相当量	1.0g

