

里芋のそぼろ煮

冷凍の里芋は下処理の手間が省けるのでおすすめ！
噛む力が低下したご高齢な方でも食べやすくなっています。



材料(2人分)

・冷凍里芋	200g	・砂糖	小さじ2
・鶏ひき肉	80g	・おろし生姜	小さじ1
・めんつゆ(ストレート)	大さじ2	・水	大さじ2

～作り方～

- 1 耐熱ボウルに里芋を入れ、里芋がかぶるくらい水を入れる。電子レンジ(600W)で約6分加熱し、そのまましばらく置いてザルにあげ、水気を切る。
- 2 耐熱ボウルにその他の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に①の里芋を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて3分加熱し、その後1分そのまま蒸らす。
- 4 ③を軽く混ぜ合わせ、さらに2分加熱してそのまま蒸らす。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
161kcal	9.5g	4.9g	21.6g	0.6g