

# ● 根菜とりんごの甘辛煮

## 栄養成分 1人分

エネルギー	203kcal
たんぱく質	10.0g
カルシウム	143mg
食塩相当量	1.4g



## 材料 4人分

鶏ひき肉	100g
煮干し[いりこ](3cmほどのもの)	20g
にんじん	1/4本(50g)
さつまいも	2/3本(200g)
りんご	1/3個(80g)
れんこん	1/4節(50g)
サラダ油	大さじ1

### 《だし汁》

だし昆布	3cm角1枚
水	250ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
酒	小さじ2
本みりん	小さじ2
塩	少々

## 作り方

### 〈下準備〉

鍋にだし昆布と分量の水を入れ、一晩浸けておきます。

- 1 昆布と水を入れて一晩おいた鍋を中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、火を止めます。
- 2 にんじんは約1.5cmの角切り、さつまいもは皮付きのまま、りんごは芯を取り除いて皮付きのままそれぞれ約1.5cmの角切りにします。れんこんは小さめの乱切りにします。さつまいもとれんこんは5分ほど水にさらし、水気を切ります。
- 3 別の鍋にサラダ油を引いて中火にかけ、鶏ひき肉を炒めます。
- 4 ひき肉に火が通ったら煮干しを加え、軽く炒めます。
- 5 ④に①と②と調味料を入れ、アクが出たら取り除き、ときどきかき混ぜながら汁気がなくなるまで4～5分煮ます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

昆布に加え、肉と魚のうま味が複雑に重なり合った風味豊かな副菜です。意外な取り合わせに思えるかもしれませんが、りんごやさつまいもの甘さを生かした味付けは子どもウケもバッチリ。大人向けにアレンジするには、さつまいもをじゃがいもに替えて作ると(りんごはお好みで加えてください)、お酒にもよく合うおつまみになります。