

南瓜と里芋のそぼろ煮



■ 説明

平成24年度米飯調理講習会より

■ 材料と分量

< 6人分 >

- ・ 南瓜.....300g
- ・ 里芋.....300g
- ・ いんげん...180g
- ・ 鶏ミンチ...160g
- ・ 塩.....ひとつまみ

【A】（南瓜用）

- ・ 出汁.....400cc
- ・ 酒.....50cc
- ・ みりん.....50cc
- ・ 薄口醤油.....50cc
- ・ 砂糖.....15g

【B】（里芋用）

- ・ 出汁.....500cc
- ・ 酒.....50cc
- ・ みりん.....75cc
- ・ 薄口醤油.....50cc

【C】（仕上げ用）

- ・ 出汁.....210cc
- ・ みりん.....25cc
- ・ 薄口醤油.....25cc
- ・ くず粉.....適量

■ 手順

1.

<下準備>

（いんげん）

塩茹でして一口大に切る。→里芋の下準備③へ

（南瓜）

【A】に一口大に切った南瓜を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。

（里芋）

- ① 半分に切り、1度下茹でしておく。
- ② 【B】の出汁、酒と一緒に火にかけ、沸騰したらみりんを加える。しばらく煮て薄口醤油を加える。
- ③ 火を切ってから、下準備したいんげんを加える。

（鶏ミンチ）

鶏ミンチは沸騰した湯に入れて茹でザルにこしておく。

2.

<仕上げ>

【C】の中に下準備した材料を入れて軽く煮立たせて出来上がり。