

里芋のそぼろ煮

(2022年10月18日放送)

■材料: (約4人分)

里芋 (皮付き) 約600g、牛ひき肉80g、
醤油大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ3、だし汁2カップ、
サラダ油大さじ1

■作り方

1. 里芋を下茹でする

里芋は軽く洗って土を落とし、深手のフライパンに入れて水をかぶるくらい入れ、火にかける。沸騰したら2分ほど茹で、冷水に取る。

2. 挽肉を炒める

フライパンにサラダ油をひき、牛ひき肉を炒める。皮をむいた里芋を入れて炒め、だし汁、砂糖、酒を入れ、蓋をして5分ほど中火で煮る。

3. 醤油を入れ、汁を煮絡める

醤油を入れたら蓋をして5分ほど煮、串を刺して里芋が柔らかくなったら蓋を取り強火にし、水分を飛ばしながら煮絡めたら出来上がり。

