

# さといも 里芋とりんごの麻婆風



## 【材料：2人分】

豚ミンチ	150g	
里芋（水煮）	6個	
りんご	1/2個	
青ネギ	1/2本	
ごま油	小さじ 1	
生姜チューブ	3cm	
にんにくチューブ	3cm	
コチュジャン	小さじ 1	
片栗粉	大さじ 1	
④	鶏ガラスープの素（顆粒）	大さじ 1
	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	水	250ml
塩（切ったりんごを漬ける塩水用）	適量	

## 【作り方】

- ① 里芋は5mm幅の輪切りに、りんごは皮をむいて厚さが5mm、縦横が3cmの色紙切りにする。
- ② 切ったりんごは塩水につけておく（水は分量外）。
- ③ 青ネギは5mm幅の斜め切りにする。
- ④ 片栗粉を水で溶いておく（水は分量外）。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、生姜チューブとにんにくチューブをぐつぐつするまで加熱する。
- ⑥ 豚ミンチと切った青ネギ、コチュジャンをフライパンに入れて炒め、豚ミンチの色が変わったら④を加える。
- ⑦ キッチンペーパーでりんごの水気をきる。
- ⑧ ⑥に切ったりんごを加えて、3分間煮込む。※煮込む時間は好みのりんごの食感に調節する。
- ⑨ 火を止め、水溶き片栗粉を入れ、手早く混ぜてとろみがついたら完成。

食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課