

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
Ⓐ 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】

- 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。
- 切ったりんごは塩水につけておく（水は分量外）。
- 青ネギは5mm幅の斜め切りにする。
- 片栗粉を水で溶いておく（水は分量外）。
- 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。
- 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Ⓐを加える。
- キッチンペーパーでりんごの水気をきる。
- ⑥に切ったりんごと里芋を加えて、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。
- 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！