

18日目 夕食

そばろ煮

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

鶏むね挽き肉 (皮なし) 80g

じゃが芋 200g

インゲン 80g

タマネギ 120g

ニンジン 80g

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3

だし汁200cc

} A

作り方

- ① じゃが芋は食べやすい大きさ、インゲンは長さ3cm、タマネギは薄切り、ニンジンは乱切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏挽き肉を炒める。色が変わったら①のじゃが芋・タマネギ・ニンジンを軽く炒め、Aを入れ軟らかくなるまで煮る。インゲンを加えさらに5分程度煮る。