

里芋といかの旨煮

材料	1人分	4人分	切り方
いか輪切り（冷凍）	30 g	120 g	
さといも	50 g	200 g（4個）	厚半月切り
鶏肉	10 g	40 g	こま切れ
しょうが	0.3 g	1.2 g	みじん切り
たまねぎ	20 g	80 g	くし切り
にんじん	10 g	40 g	厚いちょう切り
ごぼう	10 g	40 g	乱切り
板こんにゃく	20 g	80 g	角切り・ゆがく
グリーンピース（冷凍）	3 g	12 g	
植物油	1 g	4 g（小さじ1）	
砂糖	1 g	4 g（大さじ1 / 2弱）	
しょうゆ	6 g	24 g（大さじ1 1 / 3）	
みりん	1 g	4 g（小さじ2 / 3）	
かつお節	1 g	4 g	
水	40 g	160 g	
片栗粉	1 g	4 g（大さじ1 / 2弱）	
溶き水	2 g	8 g（大さじ1 / 2強）	

【作り方】

- ①グリーンピースを茹でて、冷ましておく。
- ②いかは、表面を解凍するため、さっと茹でておく。
- ③油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら、鶏肉を炒める。
- ④ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎを順に加えて炒める。
- ⑤だし汁を加えて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、さといもを加えて煮る。
- ⑦調味料、いかを入れて煮る。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨①を加えて仕上げる。

☆生のいかを使う場合は、胴一杯分が目分量です。



【栄養メモ】

- ・蛋白質を多く含むいかと食物繊維たっぷりの里芋を取り合わせたヘルシーな煮物です。
- ・いか、野菜の旨味が里芋にうつり、滋味深い味わいです。