

おうちで作ろう！

# 鶏ひき肉で♪ トロトロ あんかけ丼



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2合	①米を炊飯し、かつお節でかつおだしをとる。 かつおだしは顆粒だしでもよいので200cc 分作る。 ③鍋に油を入れ、しょうがを炒める。 ④香りが出たら、鶏ひき肉を炒める。 ⑤肉に火が入ったら、1cm角に切ったこんにゃくとたけのこを炒める。 ⑥だし汁をいれて沸かし、あくをとる。 ⑦調味料とうずらの卵を入れてコトコト煮る。 ⑧10分位煮て、煮汁が減ってきたら、味を整え、水溶きかたくり粉を入れる。 ⑨お皿にご飯を盛り付け、上から⑧をかけたら出来上がり♪
炒め油	適量	
しょうが	2片	
鶏ひき肉	200g	
たけのこ水煮	60g	
白こんにゃく	60g	
かつおだし	200cc	
酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
本みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
オイスターソース	小さじ2	
酢	小さじ2	
うずらの卵水煮	8個	
かたくり粉(とろみ用)	適量	

## ポイント！

給食では豚ロースの角切りで作りますが、やわらかく煮るのに時間がかかるので、鶏ひき肉で簡単にアレンジしました♪

豚肉のこま切れでも美味しく作れます。上に、三つ葉や小松菜などの緑色の野菜をのせると彩りがいいですよ！

### 1人分栄養価

エネルギー	465	kcal	脂質	10.6	g
たんぱく質	17	g	食塩相当量	0.9	g