



春雨の炒め煮

【こども一人分】

・鶏ささみ挽肉	10g
・春雨	4 g
・人参	5 g
・砂糖	0.5 g
・醤油	1 g
・片栗粉	0.5 g
・サラダ油	0.5 g

～MEMO～

※サラダ油で挽肉を炒めるとたまりができることがあります。挽肉にあらかじめ分量のサラダ油と少量の水を加えてから火を通すと、バラバラのそぼろができますよ♪

※水溶き片栗粉を加えた後は必ず加熱しましょう。加熱しないととろみはつきません。

【作り方】

1. 春雨は茹でて適当な大きさに切る
2. 人参は適当な大きさに切って茹でる
3. サラダ油を熱し、挽肉を炒めてそぼろ状にする
4. 1、2、水適量を加えて煮る
5. 砂糖、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける