

秋-1 さつまいもの鶏そぼろあんかけ

【材料】（2人分）

鶏ひき肉 150g
さつまいも 2本（600g）
しょうが 1かけ

(A)

水 3/4カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2
砂糖 小さじ1

【作り方】

- 1 さつまいもは皮つきのまま2センチ厚さの輪切りにして、塩水に3分さらす。竹串がスーッと通るまでゆでる。
- 2 しょうがはせん切りにして鍋に入れ、(A)、鶏ひき肉を加えてよく混ぜる。中火にかけ、沸いてきたら火を弱めて、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- 3 器にさつまいもを盛り付け、2をかける。