

キッコーマン
本つゆ香り白だし

『とうがんのひき肉あんかけ』

材料(2人分)

とうがん	1/8個(約450g)
豚ひき肉	80g
おろししょうが	一かけ分
水	2カップ
本つゆ香り白だし	大さじ4



作り方

- ① とうがんは3cm幅に切って、薄めに皮をむき、さらに3cm角に切る。
- ② 鍋に水と(香り白だし)とひき肉を入れて火にかけ、箸でほぐれるまで混ぜて煮立てる。
アクが出たらすくい取り、①を並べ入れて落し蓋をし、弱火で13~15分、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②のとうがんを器に盛る。残って煮汁を再び煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、とうがんにかける。
おろししょうがを乗せる。