

に そぼろ煮



ざいりょう 材料【4~5人分】

とりにく 鶏ひき肉	120g	きとう糖 砂糖	おお 大さじ2
ひらてん 平天	3枚	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1
がんもどき	だい 大1個	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1
じゃがいも	ちゅう 中2個		
にんじん 人参	1/3本		
こんにゃく	1/5枚		
たけのこ (みずじ 水煮)	50g		

つくかた ~作り方~

- ① ひらてん、がんもどきは食べやすい大きさに、じゃがいも、にんじんは角切り、たけのこはいちちょう切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切って、さっと茹でておく。
- ② なべ 鍋にとりにく 鶏ひき肉を入れ、いた 炒める。ひ 火が通ったら、にんじん、じゃがいも、たけのこの順に入れいた 炒める。
- ③ やきい 野菜に火が通ったら、こんにゃく、ひらてん、がんもどきと適量の水、調味料Aを加えに 煮込んで仕上げる。



ひらてんは、主に大阪で呼ばれている名前です。
ちいき 地域によって呼び方が異なり、関東では、「薩摩揚げ」、
きたきゅうしゅう 北九州では、「天ぶら」と呼ぶそうです。
さかな 魚のすり身から作られています。