

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

## 里芋のミルク煮

《材料》 2人分

里芋	中玉4個
鶏ひき肉(むね)	50g
小松菜	1本(約40g)
油	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/4
酒	大さじ1
さとう	小さじ1/2
牛乳	100ml(豆乳でも)
みそ	小さじ1

《作り方》

- ① 里芋はよく洗い、中央1周軽く切れ目を入れ鍋に入れ、水を深さ3cmくらい入れ、フタをして茹でる。(沸騰後中弱火約15分)硬ければ串が通るまで再加熱し、水の中に入れる。手で皮をむき、里芋を4等分に切る。
- ② 小松菜は根元を切り落として4cmくらいの長さに切る。
- ③ 油でしょうが、ひき肉を炒め、②の小松菜と酒・さとうを入れ再加熱、ひき肉の色が変わったら、①の里芋と牛乳を入れ沸騰しないように温め、みそをとき入れ5分ほど煮る。

手がかゆくならない里芋  
の下処理!牛乳のやさしい  
甘さ、里芋のとろみで  
食べやすいよ!

©川越市2010



1人分 エネルギー 185kcal  
食塩相当量 0.5g



(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

