



<材料> 大人2人こども2人分

- | | | |
|--------|--------------|-------|
| • 里芋 | 200g (中3~4個) | |
| • 鶏ミンチ | 40g | |
| • 玉葱 | 40g (約1/4個) | |
| • 油 | 適宜 | |
| • 醤油 | 小さじ1強 | } 調味料 |
| • 味醂 | 小さじ1強 | |

<作り方>

- ① 里芋は柔らかく蒸して潰しておく。
- ② 玉葱は粗みじん切りにする。
- ③ 油を引いたフライパンで鶏ミンチを炒める。
- ④ 肉に火が通ったら玉葱を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ すべてに火が通ったら調味料を加える。
- ⑥ ①と⑤を合わせ混ぜたらできあがり！

★余ったサラダはコロツケ等にアレンジしても美味しいです！