

鶏ひき肉の信田煮



〈材料（5人分）〉

・薄揚げ	2枚	・鶏ひき肉	300g	・ねぎ	1本
・しょうが	1かけ	・人参	1/4本	・いんげん	1パック
①・塩	少々	・酒	小さじ1	・片栗粉	小さじ2
②・かつおだし	200cc	・砂糖	小さじ3	・しょうゆ	小さじ3
③・みりん	小さじ3	・塩	少々		

〈作り方〉

- ① 薄揚げの端を三か所切り、薄揚げを開きます。
- ② ねぎ、人参、いんげん、①の切れ端をみじん切りにし、しょうがはすりおろし絞っておきます。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、②、①を入れ、混ぜます（種）。開いた揚げに（種）をのせ、全体的に伸ばし、巻きすしの様に巻きます。
- ④ 鍋に②と巻き終わりを下にして③を入れ、落とし蓋をして20～30分中火にかけます。（強火にしますと、焦げる可能性があります。時々鍋をゆするなどして焦げないように気を付けましょう。巻いた揚げが開くようでしたら、爪楊枝を刺して火にかけて下さい。）
- ⑤ 子ども達の食べやすい厚さに切って出来上がりです。

信田煮に味が染み込んでいないようでしたら、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけると味が絡まり更に美味しく仕上がりますよ♪ただし、沢山かけすぎると味が濃くなりますのでかけすぎには注意しましょう。