

「ベーターリッチ」の 鶏そぼろあんかけ

ニンジンのレシピ



砂糖いらすの甘さにびっくり

材料 (4人分)

「ベーターリッチ」ニンジン……………3本
 鶏ひき肉……………200g
 A (酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 薄口しょうゆ……………小さじ1
 だし……………1・1/2カップ
 B (酒、みりん……………各大さじ1
 薄口しょうゆ……………小さじ1
 ショウガ汁……………少々
 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ① 「ベーターリッチ」は皮をむいて厚さ1.5cmの輪切りにし、面取りをします。
- ② 鍋に鶏ひき肉とAの調味料を入れて菜箸でよく混ぜ合わせ、全体になじんだら混ぜながら中火にかけます。
- ③ (2)のひき肉がポロポロになったらだしを加え、(1)の「ベーターリッチ」を加えて煮ます。煮立ったらアクを取ってBの調味料を加え、「ベーターリッチ」がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ (3)の「ベーターリッチ」がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に形よく盛りつけます。

ワンポイント

ここでは和風に仕上げましたが、牛ひき肉を炒めて輪切りの「ベーターリッチ」とコンソメを入れて煮るとさっぱりとした洋風に。好みでトマトケチャップを少し加えても美味です。