



あけびの ひき肉炒め

子どもたちに食べさせたいメニュー

🍴 材料（4人分）

鶏ひき肉	60g
油	小さじ1/2
酒	小さじ1
あけび	40g
なす	120g
たけのこ（水煮）	60g
人参	30g
笹ごぼう	20g
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1

🍴 作り方

- 1 なすはスライス、たけのこは食べやすい大きさ、人参は千切りにする。あけびは縦半分に分けてなかの実をとり出し、皮を食べやすい大きさにスライスする。
- 2 油を熱し鶏ひき肉を炒める。さらに酒を入れ炒める。
- 3 たけのこ、人参、笹ごぼうをいれ炒めたら、あけびとなすを入れふたをして蒸す。
- 4 火が通ったら砂糖とみそを入れ味がしみるまで炒める。