



長イモ、シャモの野菜あんかけ



材料(2人分)

長イモ	50g	オリーブオイル	少々
人参 (型抜きで飾り抜き)	20g	片栗粉	大さじ1
シイタケ	1個	水	大さじ1.5
シャモロックのササミ	50g	菊駒清酒	大さじ1
ニンニク	1片	塩、コショウ	適量
スープ	300cc		
おろしショウガ	1片		
ハウレン草(茎の部分)	少々		
ネギ(葉の部分)	少々		
白いりゴマ	少々		
ゴマ油	少々		

手順

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。ササミは薄切り。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニク、ショウガを入れて軽く炒める。スープも入れる。
- ③ 人参、シイタケ、ササミ、長イモを入れて煮る。
- ④ 塩、酒、コショウで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ネギの小口切りとハウレン草を散らして、ゴマ油を入れて出来上がり。
- ⑥ 器に盛り、白いりゴマを散らす。

コツ・ポイント

長イモの食感を楽しみたいなら、とろみをつける手前に入れるといいです。

レシピ誕生の経緯

孫が牛肉、豚肉を食べるとデブになるということで、ヘルシーなササミを使ってみました。