

かぶと鶏ひき肉煮

2016.5 乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

鶏胸ひき肉 300g
かぶ 1束

【作り方】

- ①ごま油を適量入れ、鶏ひき肉を炒める。かぶは一口大に切る。
- ②鶏ひき肉の色が白くなってきたら、調味料を入れて、
続いてかぶを加え、かぶが軟らかくなるまで煮る。

【調味料】

酒 大3
みりん 大3
しょうゆ 大2
砂糖 大2弱
だし汁 カップ2（鍋にかぶがひたる位）