

# 献立名 梨のそぼろ煮

## 材料と分量

材 料	分 量(1人分)
梨	18g
じゃがいも	16g
たまねぎ	15g
にんじん	4g
しめじ	8g
鶏肉(むね)ミンチ	10g
さやいんげん	2g
しょうが	0.3g
三温糖	0.5g
こいくちしょうゆ	2g
でんぷん	0.2g
サラダ油	0.3g

## 一人分の栄養価

エネルギー	53Kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.1g
カルシウム	7mg
マグネシウム	10mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	61 $\mu$ gRE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.3g

## アピールポイント

鳥取県では、様々な種類の梨栽培が行われているので、夏から秋にかけていろんな味わいを楽しむことができます。その梨を一品料理としてアレンジしたメニューです。

## 作り方

1. 梨、じゃがいもは一口大、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切りにし、さやいんげんは2cm程度に切る。しめじは、石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす。しょうがはすりおろす。
2. 鍋にサラダ油、しょうが、鶏肉ミンチを入れ、しばらく炒めた後、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、梨を入れ、軽く炒める。
3. ②に水を加えて煮たら、調味料を入れて味を調え、さやいんげんを入れて火が通るまで煮る。
4. 水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつけて仕上げる。

## 調理ポイント

砂糖を控えめにして調理することで、甘すぎず、丁度良い味付けになります。また、梨から水分が出るので、水は控えめにするとおいしく仕上がります。