鶏肉の分量を増やすと主菜にもなります。

里芋のみそ煮

【　材料　】（おとな2人こども2人分）

鶏肉（こま切れ）	50g
油	小さじ 1/2
里芋	6 個
にんじん	1/3 本
だし汁	200 cc
みそ	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 2
酒	小さじ 1

【　作り方　】

① 里芋、にんじんは乱切りにする。
　里芋は塩（大さじ 2）をまぶし軽くもみ、水で洗いぬめりを落とす。
　※　調味料のしみ込みが良くなります。
② 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじんを炒め、里芋とだし汁を加えて煮る。
　※　吹きこぼれない様に注意します。
③ 沸騰したら調味料を入れ、野菜に火が通るまで焦がさないように煮る。

※　水煮の里芋を使うと便利です。
※　鶏肉を豚肉やいかに変更してもよいです。