



<材料> 子ども4人分

里芋	3個 (約160g)
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/5個 (約40g)
人参	1/5本 (約30g)
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
油	適量
ピザ用チーズ	20g
パン粉	大さじ1/2

A

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、やわらかくゆでる。
  - ② 玉ねぎ、人参は小さめの角切りにする。
  - ③ フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める。
  - ④ ③に玉ねぎ、人参を入れてさらに炒め、Aの調味料を加える。
  - ⑤ ゆでた里芋をあらつぶしにする。
  - ⑥ ③に⑤の里芋を入れて混ぜる。
  - ⑦ 耐熱容器に⑥を入れて平らに伸ばし、ピザ用チーズとパン粉をのせて170度のオーブンで10分焼く。
- ※ 豚ひき肉は鶏肉でもおいしく作れます。  
アレンジをして作ってみてください。