

つくってみませんか？

新じゃがと新玉ねぎのおいしい季節に♪



<新じゃがいものそぼろ煮>

材料(4人分)

豚ひき肉	…	130g
●酒(肉にまぶす)	…	小さじ1
じゃがいも(一口大)	…	300g
にんじん(いちょう5mm)	…	80g
たまねぎ(横半分1cm幅)	…	200g
干しいたけ(もどしスライス)	…	5g
生揚げ(横1/2→1cm幅)	…	1枚(130g)
さやいんげん(2cm)	…	25g
油	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ1と1/2
○みりん	…	大さじ1/3
○酒	…	大さじ1/3
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
○水	…	150cc
片栗粉	…	小さじ1
水	…	小さじ2

作り方

- ① さやいんげんはゆでしておく
- ② 油を熱し、肉を炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ③ もどした干しいたけ、水、調味料、生揚げ入れてまぜ、ふたをして弱火で煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、いんげんをちらしてできあがり。

