

つくってみませんか？

新じゃがいものおいしさがひきたちます♪



<揚げじゃがいものそぼろ煮>

材料(4人分)

豚ひき肉	…	100g
●酒(肉にまぶす)	…	小さじ1
じゃがいも(一口大)	…	300g
にんじん(粗みじん)	…	80g
たまねぎ(粗みじん)	…	100g
干しいたけ(もどしスライス)	…	5g
生揚げ(横1/2→1cm幅)	…	1枚(100g)
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2
○水	…	150cc
片栗粉	…	小さじ1
水	…	小さじ2

作り方

- ① じゃがいもは素揚げし、さやいんげんはゆでておく。
- ② 豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒め、○の調味料を入れて煮る。
- ③ 生揚げを入れて煮ふくめる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、揚げたじゃがいもを入れてからめ、いんげんをちらす。

