

# ★ ポテトのそぼろ煮 ★

## 【材料 4人分】

じゃがいも	・・・	280 g (中3個半)			
たまねぎ	・・・	100 g(中1/2個)			
にんじん	・・・	20 g(中1/4本)			
いんげん	・・・	15 g(約2本)			
鶏ミンチ	・・・	80 g	しょうが	・・・	3 g
酒	・・・	小さじ 2/3	しょうゆ	・・・	小さじ2
片栗粉	・・・	小さじ1/2	砂糖	・・・	小さじ1と1/2
水	・・・	65 mL	サラダ油	・・・	適量
揚げ油	・・・	適量			

## 【作り方】

1. じゃがいもは2cm角に切る。水にさらした後、水気を切っておく。  
たまねぎ、にんじん、しょうがはみじん切り、いんげんは小口切りにする。
2. じゃがいもは素揚げし、油を切っておく。
3. フライパンに油をしき、鶏ミンチをほぐしながら炒める。  
火が通ったら、にんじん、たまねぎの順に炒める。
4. しょうが、水、砂糖、しょうゆを加えて、味を整える。
5. 2のじゃがいもといんげんを加える。
6. 水で溶いた片栗粉をいれ、とろみをつける。