

★ 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。