



新じゃがの季節におすすめ!

## じゃがいものそぼろ煮 《4人分》

<材料>

豚ひき肉	40g	
じゃがいも	中2個	
玉ねぎ	中1/5個	
にんじん	中4cm	
グリーンピース	5g	
糸こんにゃく	40g	
サラダ油	小さじ1/2	
A	和風だし	小さじ1/3弱
	砂糖	大さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ2と1/3



<作り方>

- ① じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。①の野菜と糸こんにゃくを加えて、さらに炒める。
- ③ ひたひたの水（分量外）を入れて煮立ったら、調味料Aをいれ、材料に火が通るまで加熱する。
- ④ 最後にグリーンピースをいれて出来上がり。

### ★★★ポイント★★★

- ★豚ひき肉の代わりに、豚こま肉を使うのもおすすめです。
- ★グリーンピース以外にも、さやいんげんなど他の緑色の野菜を使っても彩りが良くなります。

