

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。