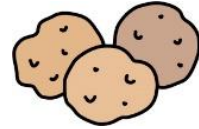


☆簡単メニュー☆

甘辛の味付けでご飯が進みます！

☆じゃがいもの味噌炒め



【材料】大人2人、子ども1人分【作り方】

- ・じゃがいも 2個(250g)
- ・油 小さじ1
- ・豚挽肉 100g
- ・味噌 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ3
- ・にら 2本程度

- ①じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにして水にさらし、ふんわりラップをかけて、レンジにかける。(500W、3～4分) にらは3cm程度に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚挽肉を炒める。
- ④③に火が通ったら、①のじゃがいもを入れて炒め、②を加えて煮含めるように加熱する。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、にらを加えて混ぜ、しんなりするまで加熱する。



- ・水、調味料を加えたら、底がこげないように時々混ぜてじゃがいもに味をからませましょう。