

お家で作ってみませんか♪

ホツとするおいしさ

おかず：煮もの

じゃがいものそぼろ煮

優しい味付けのそぼろあんが具材に絡みます♪



材 料（４人分）

・とりむね肉粗びき	40 g
・じゃがいも	100 g
・玉ねぎ	40 g
・にんじん	30 g
・しらたき	40 g
・むき枝豆	10 g
・サラダ油	適量
・水	100m l
・さとう	小さじ2
・酒，みりん	各小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・和風だしの素	適宜
・片栗粉	小さじ1

A

作 り 方

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り，玉ねぎはくし切り，にんじんは千切り，しらたきは短く切る。
- ② 鍋にサラダ油をしいたら，とりひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ③ じゃがいも，玉ねぎ，にんじん，しらたきを加えてさっと炒める。
- ④ 水とAの調味料を加えたら，具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 枝豆を加えたら，水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価（１人分）

エネルギー51kcal ／たんぱく質3.3g ／脂質0.9g／塩分0.3g