

じゃがいものそぼろ煮

一人分あたりの栄養価

エネルギー	162Kcal	たんぱく質	7.8g
脂質	4.8g	食塩	1.3g

<材料(4人分)>

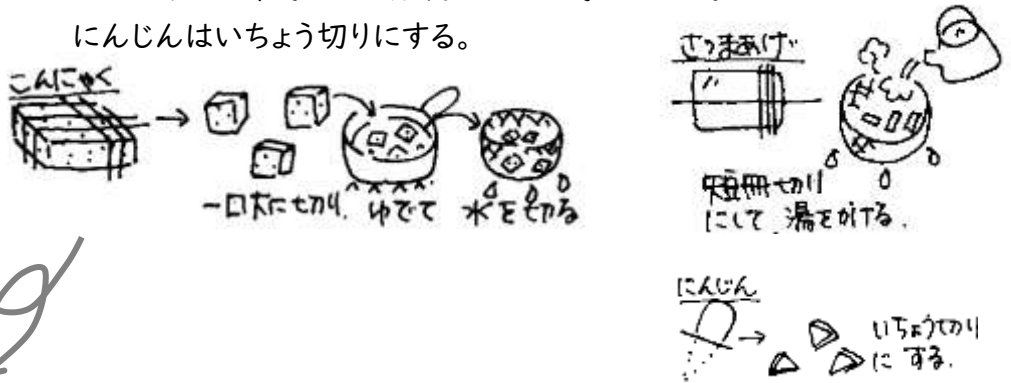
- じゃがいも・・・2個(300g)
- 揚げ油・・・適量
- 豚ひき肉・・・80g
- にんじん・・・1/2本(80g)
- こんにやく・・・2/3枚(160g)
- さつまあげ・・・1枚(80g)
- グリーンピース・・・24g
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- だしの素・・・少々
- 油・・・小さじ1

<作り方>

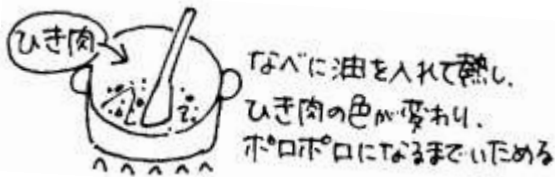
① じゃがいもは、さいの目に切って表面がカリッとするまで揚げる。



② こんにやくは一口大に切り、下茹でする。
さつまあげは半分にして短冊切りにし湯をかける。
にんじんはいちょう切りにする。



③ 鍋を熱して油をひき、ひき肉を加え、色が変わり、ポロポロになるまで炒める。



④ にんじんを入れて炒め、やわらかくなったら調味料を加える。



⑤ こんにやくを入れて味がいたら、さつまあげと①のじゃがいもを入れてひと混ぜする。
最後にグリーンピースを加える。



じゃがいものビタミンCは熱に強く、免疫力を高めてくれます。
主な産地は北海道や鹿児島ですが、前橋市でも生産されています。

