

じゃがいものそぼろ煮



たっぷりのじゃがいもで作るそぼろ煮です。
給食では5月頃、新じゃがを使って作ることもあります。

《調理のポイント》

じゃがいもは崩れやすいので、お鍋は優しく混ぜてください。

◇材料（4人分）◇

- ・豚ひき肉 120g
- ・じゃがいも 3個
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ 1個
- ・しょうが 1かけ
- ・サラダ油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・水 200cc
- ・片栗粉 大さじ1.5強
(大さじ3の水で溶きます)

◇作り方◇

- ① じゃがいもは一口大に切り、水にさらします。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形に切り、しょうがはみじん切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒め、ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒めます。
- ③ じゃがいもを加えて、水、調味料を加えます。(しょうゆを少し残しておきます。)
- ④ じゃがいもが煮えて、味が薄ければ残しておいたしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加えて仕上げます。