

新じゃがのそぼろ煮

小粒のじゃがいも、皮ごといただき、ボリュームたっぷり



材料(4人分)

新じゃが	500g
鶏ひき肉	200g
なたね油	大さじ 1
生姜	1 かけ
出汁	400ml
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2

作り方

- 1 じゃがいもは、皮ごとよく洗う。
- 2 しょうがは、みじん切りにする。
- 3 鍋になたね油を熱し、しょうがを入れて香がたったら鶏ひき肉を入れて炒める。
- 4 3のひき肉の色が変わったら、じゃがいもを加える。
- 5 じゃがいもをさっと挽肉となじませるように炒めたら、出汁、砂糖、醤油を加え落としぶたをして、上下を返しながら 20 分程度煮含める。
- 6 じゃがいもが柔らかくなったら水分をとばすよう、強火で煮詰める。照り良く仕上げてください。