

主菜

味噌風味肉じゃが

お手軽度 ☺☺

エネルギー 167 キロカロリー
塩 分 1.0グラム

材料 (1人分)

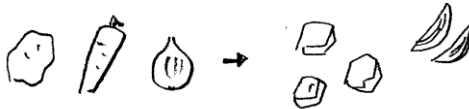
鶏ひき肉	25g
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/4個
にんじん	2cm長さ
青ねぎ	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
味噌	大さじ1/2
油	小さじ1
七味唐辛子	お好みで



作り方

①下準備

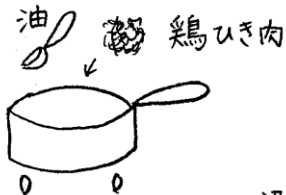
じゃがいも、たまねぎ、にんじん
皮をむいて、一口大に切る



青ねぎ
小口切りにする



②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
肉の色が変わったらじゃがいも、
たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
ひたひたの水を入れて蓋をして煮る。



③煮立ったら、酒、砂糖と味噌の半量
を入れて煮る。



④野菜が柔らかくなったら、残りの味
噌と青ねぎを加えてさっと煮る。
お好みで、最後に七味唐辛子を振る。

