

揚げじゃがいものそぼろ煮

4人分

材料

挽肉	150g	サラダ油	小さじ1/2
人参	1/2本	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	中1個	醤油	大さじ2
つき蒟蒻	150g	片栗粉	小さじ1
じゃがいも	4個	揚げ油	適宜
グリーンピース	20g		

作り方

- ①人参・じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは角切りにする
- ②蒟蒻は茹でる
- ③じゃがいもを油で揚げる
- ④サラダ油で人参・玉ねぎを柔らかくなるまで炒めて②を加える
- ⑤④に砂糖・醤油を加えたら③を入れる
- ⑥⑤にグリーンピースを入れたら水溶き片栗粉を回し入れ仕上げる

材料・調味料の量は目安です