



かんたん おいしい

# アップーレシピ

副

## じゃが芋のそぼろ煮

材料(2人分)



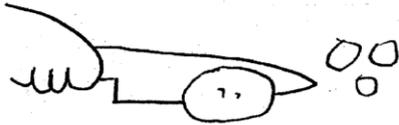
- じゃが芋・・・130g
  - サラダ油・・・小さじ1/2
  - 根生姜・・・5g
  - 鶏胸ひき肉・・・30g
  - 水・・・・・・・・1/2カップ(100cc)
- 調味料
- 砂糖・・・大さじ1/2
  - しょうゆ・・・大さじ1/2
  - 酒・・・・・・・・小さじ1/4

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 97キロカロリー  
食塩相当量 0.7g

## 【作り方】

- ① ジャガイモは、小さめの一口大に、根生姜はみじん切りにする。



ジャガイモは皮をむいて一口大に切る



根生姜は皮をむいてスライス  
みじん切りにする

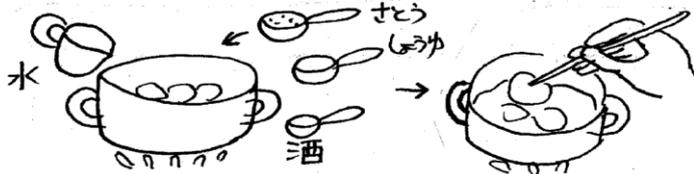
- ② 鍋に炒め油をしき、根生姜、鶏肉を炒める。



- ③ 肉に火が通ったらジャガイモを炒める。



- ④ ジャガイモに油がまわったら、水、調味料を入れて、弱～中火で10分程度煮込む。



竹串をジャガイモに  
刺して、スッと刺せば  
OK。

ジャガイモは、  
ほっくり煮  
ることがで  
きると、おい  
しいですよ。

