

じゃがいも



加熱調理して食べられる食材で、煮物、揚げ物、スープ、焼き物などにとっても合います。茹でてポテトサラダなどにも最適です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豚肉と根菜の香味炒め

調理時間
20分

1人分
274kcal

豚肉と根菜の香味炒め

調理時間

20分

1人分

274kcal

【材料/2人前】

- 豚もも薄切り肉……………150g
じゃがいも……………1個(150g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
にんじん……………1/3本(50g)
さやいんげん……………4本
- A** しょうがのすりおろし……少々
水……………大さじ3
味の素 Cook Do 香味ペースト
……………12cm(8.5g)
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①豚肉はひと口大に切る。
- ②じゃがいもは1cm厚さに切り、さらに1cm幅の細切りにする。玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。にんじんは8mm幅の細切りにする。さやいんげんは5cm長さの斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②の玉ねぎ・にんじん・じゃがいも、①の豚肉の順に入れて炒め合わせる。
- ④**A**を加えて全体をなじませ、②のさやいんげんを加え、フタをして5分ほど弱火で蒸す。
- ⑤フタを取り、水気がなくなるまで炒める。