

新じゃがいも



ビタミンCが豊富で、水分を多く含みます。皮ごと食べると栄養摂取に効果的です。風通しの良い暗いところで保存しましょう。



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!



新じゃがの炒め煮

調理時間
約30分

1人分
319kcal

新じゃがの炒め煮

調理時間
約30分

1人分
319kcal

【材料/4人前】

新じゃがいも……………小粒12個
にんじん……………1本
玉ねぎ……………1個
さやえんどう……………8枚
ベーコン……………5枚
カゴメ トマトケチャップ…1/2カップ
コンソメスープの素(固形)……………1個
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ2

【作り方】

- ①新じゃがいもは皮をよくこすり洗いし、半分に切る。
にんじんは1.5cm幅の半月、玉ねぎは2～3cmのくし形、ベーコンは5cm幅に切る。さやえんどうは筋を取り、半分に切る。
- ②サラダ油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、新じゃがいもの順に炒める。固形スープの素と水2と1/2カップを加え沸騰したら中火で5分程煮、「カゴメ トマトケチャップ」を加えて弱火で約20分煮る。(途中で1～2回混ぜる)。
- ③さやえんどうを加え、塩・こしょうをして3～4分煮る。