

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!



中華風肉じゃが

調理時間
25分

1人分
410kcal

中華風肉じゃが

調理時間

25分

1人分

410kcal

【材料/2人分】

豚バラ肉薄切り	100g	
じゃがいも	2個	
玉ねぎ	1個	
赤ピーマン	2個	
豆板醤	小さじ1/2	
A	李錦記 鶏丸ごとがらスープ(顆粒)	小さじ2
	水	400ml
	醤油	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	
青ねぎ	適量	

【作り方】

- ①豚肉は3等分に切ります。じゃがいもはひと口大、玉ねぎはくし形切り、赤ピーマンは4つ割りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱して豆板醤を炒め、続いて①を加えて炒めます。
- ③全体に油がなじんだらAを加え、煮立ったら弱火にして落しぶたをし、煮汁が少なくなるまで煮ます。器に盛り、青ねぎを散らします。