

チカラ

じゃがいもの力



じゃがいもには代謝を助けるビタミンB1、B2が含まれているので、効率よくエネルギーに変え、脂肪の蓄積を抑えることが期待できるといわれています。



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!



揚げじゃがのそぼろ煮

調理時間
30~40分

1人分

334kcal

揚げじゃがのそぼろ煮

調理時間

30~40分

1人分

334kcal

【材料/4人前】

- じゃがいも(男爵)・・・3個～4個(500g)
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量
鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・300g
さやいんげん・・・・・・・・・・・・10本(80g)
しょうが・・・・・・・・・・・・・・1片
- | | | |
|---|----------------------|----------------------|
| A | キッコーマン 濃いだし本つゆ・・・ | ・・・・・・・・・・・・・・80ml |
| | | 水・・・・・・・・・・・・・・500ml |
| | 水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・適量 | |

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。さやいんげんは、さっとゆで、3cm長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは水気をふき取って、色よく素揚げし、油をきる。
- ③鍋にAと鶏ひき肉、しょうがを入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける。
- ④肉に火が通ったらアクを取り除き、②のじゃがいもといんげんを加えて5分位煮、水溶き片栗粉で軽くとろみを付け、器に盛る。