

2024年2月号

【料理名】新じゃがのみそそぼろ煮



【献立】

菜の花の辛子あえ

玉ねぎと豆腐のすまし汁

【調理時間】30分

【カロリー】384 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】(2人分)

新じゃがいも……300g

合びき肉……150g

絹さや……20g

A みそ……大さじ1

A 砂糖、しょうゆ……各小さじ1

A みりん……大さじ $\frac{1}{2}$

B かたくり粉……小さじ1

B 水……大さじ1

【作り方】

1. じゃがいもは皮つきのままこすり洗いし、水気を拭く。絹さやは筋を除く。
2. 鍋に油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱してじゃがいもを入れ、強めの中火で薄く色づくまで混ぜながら焼く。
3. ひき肉に酒大さじ1をまぶして②に加え、ほぐしながら炒める。色が変わったら、水1カップを加える。煮たったらアクを除き、ふたをして強火で5分煮る。Aを加えて煮汁が少し残るまで15分ほど煮る。
4. 絹さやを加えて火を止め、といたBを加えて混ぜる。ふたたび火にかけ、トロミをつける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。