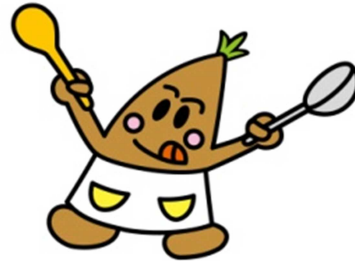


竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】じゃがいもの味噌煮

つくってみてね！



【コメント】

竹原で作られたじゃがいもをごはんに合うように味をつけました。

作ってみませんか！？

材料（4人分）		料理の写真
(食品名)	(分量)	
牛ミンチ	100g	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
油	小さじ1	
酒	大さじ1	
厚揚げ	1枚	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	40g	
じゃがいも	200g	
さやいんげん	40g	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	大さじ2	
水	200cc	
ごま	5g	
作り方		
<p>① じゃがいもは角切りにする。たまねぎ・にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切り、しょうがはすっておく。</p> <p>② 厚揚げはゆでて油抜きをし、2～3cm角に切る。</p> <p>③ 油でにんにくを炒め、ミンチとしょうが汁を入れて炒める。そこにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてよく炒める。</p> <p>④ 次に、厚揚げ・調味料・水を加え煮る。</p> <p>⑤ じゃがいもに火が通ったら、さやいんげんと白ごまを加え、軽く混ぜる。</p>		