

竹ちゃんのおすすめ料理



つくってみてね！



【コメント】

ピリッとするので、食欲のない時でも食べやすいです。

じゃがいもを加熱しておくので、短時間にできます。

マーボーポテト

作ってみませんか！？

食品名	分量（4人分）	作り方
じゃがいも	中2個	① たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
たまねぎ	1/4個	②じゃがいもは1cm角切りにして、電子レンジでやわらかくする。
豚ひき肉	100g	③ フライパンに油をひき、豚ひき肉とたまねぎを炒める。
ねぎ	10g	④ 豆板醤を入れてさらに炒め、じゃがいもと中華スープ・調味料を入れて煮る。
油	少々	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにねぎを入れてさっと混ぜる。
豆板醤	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1.5	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
〔中華スープの素〕	小さじ1/2	
〔水〕	80cc	
〔かたくり粉〕	大さじ2	
〔水〕	大さじ2	

