

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。 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。 ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉とたまねぎを炒める。 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。 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。
たまねぎ	1/4個	
豚ひき肉	100g	
ねぎ	10g	
油	少々	
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	