

竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】まるよし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		
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。		
② 厚揚げはゆでて油抜きをし、２～３cm 角に切る。		
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。		
④ 次に、厚揚げ・調味料・水を加え煮る。		
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。		