

新じゃがのそぼろ煮

<材料（4人分）>

とりひき肉	100g
糸こんにゃく	140g
新じゃがいも	3個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
さやいんげん	40g
和風だし	小さじ2/3
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/3
水	適量
サラダ油	適量



新じゃがいもは、収穫してすぐ出荷されるため、通常のじゃがいもに比べて皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。よく洗って皮ごと調理して食べることもできます。

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。熱に弱いビタミンCですが、いも類はでんぷんに守られて熱に強いので、栄養をしっかりとることができます。

<作り方>

- ① さやいんげんは筋をとり、熱湯でさっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下ゆでしておく。
- ③ 新じゃがいもは皮をむき一口大に切る。
- ④ たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油をひいて熱し、とりひき肉をいためる。
- ⑥ ⑤のとりひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えていため、さらに新じゃがいもを加えていためる。
- ⑦ ⑥にかぶるくらいの水を加えてひと煮立ちさせ、あくが出たら取り除く。
- ⑧ ⑦に和風だしを加え、糸こんにゃくとさやいんげんを入れ、三温糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。味を調べて仕上げる。