

## ～材 料～

- ・豚ひき肉 150g
- ・酒 大1
- ・じゃがいも 500g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・人参 1/2本
- ・グリーンピース 20g
- ・生姜 小1片
- ・にんにく 小1片
- ・豆板醬 小1/3
- ・ごま油 小1
- ・オイスターソース 大1
- ・塩 少々
- ・チキンスープ(顆粒) 小1
- ・水 300cc
- ・片栗粉 大1 (水で溶いておく)
- ・油 小2
- ・甜麵醬 大1
- ・みそ 4g
- ・酒 小1
- ・赤みそ 4g
- ・醤油 小1

(赤の調味料は合わせておく)

## ～作り方～



①じゃがいもはサイコロ、人参、玉ねぎはみじん切りにします。じゃがいもは水にさらし水気を切ります。



②生姜、にんにく、豆板醬、油を入れてから点火し、焦がさないようゆっくり炒め旨味を出します。



③ひき肉、酒、塩を入れ、ひき肉をほぐしながら炒めます。



④ひき肉の色が変わったら玉ねぎとオイスターソースを入れ中火でじっくり炒めます。



⑤玉ねぎがしんなりしてきたら人参、じゃがいもを入れ軽く炒めます。



⑥具が浸るくらいにチキンスープ(顆粒)と水を入れます。



⑦蓋をして弱火～中火でじゃがいもに火が通るまで8～10分程煮ます。



⑧赤の調味料とごま油、グリーンピース、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら出来上がりです。



ビタミンCが豊富だよ～